

职业幸福指数提升计划——职场幸福指数提升计划

做一个快乐的职业人

职场幸福指数提升计划——职场幸福指数提升计划
职场幸福指数提升计划——职场幸福指数提升计划

现代职场人必读

保持快乐的心情 享受快乐的工作

职场幸福指数提升计划——职场幸福指数提升计划
职场幸福指数提升计划——职场幸福指数提升计划
职场幸福指数提升计划——职场幸福指数提升计划

中国出版集团
现代出版社



目录

Content

- [编辑推荐](#)
- [内容简介](#)
- [作者简介](#)
- [名家推荐](#)
- [目录](#)
- [请尊重你的职场快乐感](#)
- [你要快乐就能快乐 \(1\)](#)
- [你要快乐就能快乐 \(2\)](#)
- [你要快乐就能快乐 \(3\)](#)
- [你要快乐就能快乐 \(4\)](#)
- [你要快乐就能快乐 \(5\)](#)
- [你要快乐就能快乐 \(6\)](#)
- [你要快乐就能快乐 \(7\)](#)
- [你要快乐就能快乐 \(8\)](#)
- [你要快乐就能快乐 \(9\)](#)
- [你要快乐就能快乐 \(10\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(1\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(2\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(3\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(4\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(5\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(6\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(7\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(8\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(9\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(10\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(11\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(12\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(13\)](#)
- [让你的工作快乐起来 \(14\)](#)

编辑推荐

我们要在工作中寻找快乐，把工作当作一种创造性活动，看作一种自我满足，一种艺术创作，全身心的投入，任何人都能从中获得快乐。

保持快乐的心情，学会快乐的工作，
在工作的细节中寻找属于自己的那点幸福感和成就感！

内容简介

本书是给职场人的一碗心灵鸡汤。本书共分5章，分别从不同的角度阐述员工需要快乐以及如何得到快乐等问题，观点新颖，且非常实用。本书是一本不可多得的职场励志类图书，同时适合公司培训使用。

作者简介

邓代玉，安徽师范大学毕业，曾任某教育集团高级策划，及多家媒体资深撰稿人，目前为北京卓远天下文化传播有限公司总经理，乐享生活网（www.521kuaile.cn）高级CEO。多年的职场生活及经验总结，使其意识到工作其实是一件很快乐的事情，而只有当拥有快乐的心情和心态来工作的时候，才有可能获得意想不到的成功。其代表作：《我要快乐》（台湾出版）、《李开复的家教观》等。

名家推荐

如果一个人不能在他的工作中找出点“罗曼蒂克”来，这不能怪罪于工作本身，而只能归咎于做这项工作的人。

——安德鲁·卡耐基

目录

前言请尊重你的职场快乐感

第一章你要快乐就能快乐1

生活中，很多人都坚信，快乐是互相传染的，但有时快乐也是被人操纵的。所以，很多人总是要求别人做出顺己意、舒己心的事。但是，又有几人能够顺从甚至永远顺从我们的要求呢？

做员工的就要首先完成工作任务，如果你整天想着任务如同大山一般压在你的肩膀上，你永远都快乐不了，而如果你将完成任务当成一种乐趣，那么，你就是快乐的。而你的快乐会在同事之间互相传递，如此，你就跟随整个环境一起快乐起来了！

快乐是自己给自己的——让微笑诠释你的快乐2

不要带着情绪处理问题——业绩和责任心都很重要6

尝试最好的工作方式——不断反省和调整自己的工作方式10

随时随地出现在最需要的地方——体会到成就的员工很快乐13

学会从绝望中发现契机——做员工最佳的“快乐标兵”17

学会拯救自己——困境中求生存的快乐20

TIPS: 自检——你是一名快乐的职场人吗24

第二章让你的工作快乐起来29

工作快乐不快乐全在你自己，别给自己施加压力，别再痛苦和抱怨，虽然你的职场生涯并不能总是给你带来快乐，但是专家还是建议我们要理性地看待工作。快乐总归是对自己有好处的事情，即使你的工作不能给你全部的快乐，你也要学会调试自己，让自己学会享受工作的快乐！

测试你的快乐指数——寻找属于你的快乐30

工作中的调试——不要让工作成为你的全部34

快乐无处不在——随时表现你的好心情37

了解内心所需——懂得表达自己的需求41

保护内心不受伤害——别对公司有过多的奢求45

让心不起波澜——学会化解内心的冲突49

随“他”一起快乐——找到更快乐的人群53

调整自己状态——不让自己变“奴隶”57

TIPS: 自检——你的企业环境使人快乐吗61

第三章团队和谐怎能不快乐65

对于一个企业来讲，和谐的团队建设需要一个漫长的过程，而对快乐职场人的培养则跟随这个过程日积月累地完成。在快乐职场人形成的过程中，需要对职场人自身和整个团队进行不断地调整和修正，所有“毕其功于一役”的想法只能是不切实际的奢望。唯有执行、执行、再执行，方能滴水穿石，成就梦想。

给自己确定一个共同的目标——避免“破窗效应”影响快乐66

将自己看成一个完整的人——鼓励自己扮演好办公室以外的角色70

全面认识和挖掘自己的潜力——让自己充分发挥自己的各种能力75

培养自己协同作战的精神——“独木难成林”，1+1大于2需要合力79

塑造同事之间彼此尊重和负责的作风——万条小溪终究汇聚成河84

确保同事之间畅通有效的沟通——统一意志和行动88

营造持续学习和改进的团队氛围——自我纠正和反省的快乐92

工作不仅仅为了钱——得到自我实现的人很快乐96

TIPS: 自检——你的团队和谐而快乐吗100

第四章赶走心里的不快乐105

当自己心里不快乐了，工作的热情自然就少了，效率也低了。聪明的职场人总能首先发现问题，不管是自己的还是他人的，他们都有

办法来解决。因为他们深刻地明白：产生不快乐并不可怕，可怕的是管理者没有体察到这些细节的变化，没有采取果断的措施！

站在他人的立场上考虑问题——换位思考让你发现他们的不快乐106

帮助自己走出瓶颈——从平凡到卓越的宝贵转变110

和同事近距离有效沟通——帮助同事消除内心的藩篱113

巧妙处理同事之间的抱怨——将不快乐病毒扼杀在初级阶段118

学会激励——或许仅仅一句话，却改变了整个心情122

管理应一视同仁——不给“头痛下属”可乘之机126

知道为谁工作——从工作中挖掘快乐130

TIPS： 自检——你和同事都快乐吗134

第五章和企业一起享受发展的快乐139

企业的发展是所有职场人一起努力的结果，因此对于企业的进步和发展，每个职场人都有享受的权利！懂得享受企业的成就，不仅是老板喜欢看到的场面，而且也能激发自己的工作积极性，使自己的精神亢奋，工作积极性高，真正将自己与企业融为一体！

将自己放在比经理还重要的位置——工作中缺少哪个都是不行的140

让企业文化成为自己的待遇——企业的核心是“境界”144

有效激发自己的士气——学会爱上自己的工作149

懂得领会企业的发展历程——增强自己的集体荣誉感153

学会诱导自己的价值取向——增强自己内心责任感156

巧妙地处理“员工的抱怨”——赶走心里的不快乐160

TIPS： 自检——分析从忠诚到背叛的心路历程164

请尊重你的职场快乐感

前言

请尊重你的职场快乐感

在每个人的心里，快乐总是源自情感和兴趣，诸如至美的爱情，幸福的家庭，高尚的心灵，与大自然的对话或是事业的成功。心理学家表示人生的快乐通常需要有健康的身心，和谐的人际关系，财务的自由等。而诸多要素中，最容易被人们所忽略的正是职场上的快乐！

或许你会问：职场也能快乐吗？

多数人看来，快乐与工作是不可能共存的。快乐意味着悠闲无事，工作意味着要失去快乐，要让这两者完全融合，谈何容易！职场人士陷入“工作低潮”与“工作倦怠”早已不是新鲜事。比如，工作部门即将改组，被不合理的工作压得喘不过气来，办公室人际关系紧张，或者升职不成加薪无份，尤其是被差劲上司拿捏，被野蛮同事欺负，被刺头下属困扰，这些因素足以令职场人士迷失在“愁云惨雾”之中，哪里还有职场快乐感？

然而，面对快速、多变和危机的时代，如果你只是被动地接受工作和人际的压力，那你只会深陷于各种突如其来的变化和一成不变的工作泥潭中，没有人肯待见你。你也会失去工作的快乐感。

而且，在我们的一生中，工作已经占据了半壁江山。我们主要的人际关系都源于工作，我们的财务自由依赖于工作……因此，工作是我们生活的关键要素。如此，为何不做个快乐的职场人呢？人生苦短，我们需要快乐的人生，我们需要快乐的工作！

快乐工作是工作的最高境界，事实上每个人都能将快乐和工作合二为一，做一名快乐的职场人，只要你懂得尊重自己的职场快乐感！

人的一生，可以没有很大的名望，也可以没有很多的财富，但不可以没有快乐的心态。职场不会因谁而改变，需要改变的是工作的心情。虽然许多人不能随心所欲地做自己喜欢的事情，但至少可以选择

快乐的心态。感受快乐，你可以在面对职场起落之际，得到滋养和支持，释放出一种真正的人格特质；心理上也因为多了很多选择或退路，而变得美好起来。

尊重你的职场快乐感，当你工作倦怠、没有激情、没有目标、没有兴趣的时候，要懂得调试倦怠、激发激情、选择目标、培养兴趣.....要学会给自己的工作不断地注入新鲜元素，给自己树立新的挑战，确定新的目标，否则你的能力将不能得到提高，你的人格魅力就不会得到提升，你对自己的工作也会失去应有的兴趣。

尊重你的职场快乐感，当你面对紧张的人际关系的时候，要学会宽容，学会谅解，学会沟通。每个人都是单独的个体，我们要学会适应与理解，要大度，不要为维护自己鸡毛蒜皮的小利益而争得不可开交，心烦意乱，从而失去自己的快乐。学会换位思考，学会站在别人的立场去思考问题，会使你很快乐。

尊重你的职场快乐感，当你面对繁重的工作压力时，不要忙于疲劳前进，让自己不堪重负，背上沉重的工作“巨石”，要放慢脚步，给自己的心灵栖息的时间，多和家人相处，学会和领导沟通，不断思索更好的工作方式，调整好自己的心境，轻松上阵。

尊重你的职场快乐感，就是当你不受老板重视、没有升职加薪的时候，不是不停地抱怨和牢骚，不是在领导背后说坏话，而是调整好自己的心态，总结出自己不尽如人意的地方，制订计划，让自己做得更好，相信自己的努力总会有成效。

.....

职场永远是理智占上风的地方，有人说，办公室里没有友谊，没有人情。其实，同在一个屋檐下，即使办公环境再保守、再冷漠，众人之间依然能了解到彼此的生活细节。其实仅仅一个电话、一句牢骚或不经意的叹息，都能帮你修得一份好人缘，处理好同事之间的关系。

人人都向往美好。希望本书给大家带来的是美好——美好的心境、美好的生活、美好的前途和美好的人生。行走职场的人们或多或少都遇到过不尽如人意的事，上司的责难，升职加薪总是遥遥无期，同事间的钩心斗角总是一触即发……这一切让我们觉得工作是那么的不快乐。但是也有很多人在自己的工作中能够找到一些快乐的因素，如果把这些因素放大，我们会发现，快乐职场其实简单又平常。

所以，请放慢你匆忙的脚步，尊重你的职业快乐感的存在，让我们做一名快乐的职场人，拥抱生活，拥抱工作！

邓代玉

2009年1月

你要快乐就能快乐 (1)

生活中，很多人都坚信，快乐是互相传染的，但有时快乐也是被人操纵的。所以，很多人总是要求别人做出顺己意、舒己心的事。但是，又有几人能够顺从甚至永远顺从我们的要求呢？

做员工的就要首先完成工作任务，如果你整天想着任务如同大山一般压在你的肩膀上，你永远都快乐不了，而如果你将完成任务当成一种乐趣，那么，你就是快乐的。而你的快乐会在同事之间互相传染，如此，你就跟随整个环境一起快乐起来了！

快乐是自己给自己的——让微笑诠释你的快乐

快乐是自己给自己的，只要你想快乐，没有人可以把它从你那里夺走，因此你要学会给自己快乐，每天用微笑诠释你的快乐！每天微笑多一点，每天快乐就多一点，一件挺难的事儿，报以一个微笑，事情好像也变得简单许多。微笑还可互相感染，你身边的人也会从微笑中变得自信起来！

说到工作快乐，职场中人纷纷抗议，我们整天忙都忙死了，累都累死了，哪还有工夫快乐啊，只是没有办法，为了生活，为了让自己过得舒适一点，只有辛勤工作罢了！可是，你想过没有？工作将占去人一生1/2的时间，把工作中的乐趣丢掉，你损失了多少？以人生一半时间的痛苦去换另一半时间所谓的快乐，你的快乐是不是打折了呢？

快乐是自己给自己的，只要你想快乐，没有人可以把它从你那里夺走，因此你要学会给自己快乐，每天用微笑诠释你的快乐！每天微笑多一点，每天快乐就多一点，一件挺难的事儿，一个微笑，好像简单许多，微笑还可互相感染，你身边的人也从微笑中也会变得自信起来！

具有快乐心态的人在任何情况下都能快乐起来：一次，美国前总统罗斯福的家中被盗，丢失了许多东西。一位朋友知道后，就马上写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福给这位朋友写了一封回信，信中

说：“亲爱的朋友，谢谢你来安慰我，我现在很平安，感谢生活。因为，第一，贼偷去的是我的东西，而没伤害我的生命，值得高兴；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部，值得高兴；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

对任何一个人来说，被盗绝对是一件不幸的事，但是，罗斯福却找出了感谢和庆幸的三个理由来快乐。所以，如何在不利的事件中看到其有利的一面、在消极的环境中看到积极的因素、在茫茫的黑夜里看到希望的黎明、在凄风苦雨中看到美丽的彩虹……这是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。

职场中也是如此，想让工作天天快乐并不容易，但你可以去换一个角度，树立积极的工作态度，想象着每天都是新的，每天都将有新的收获。老板向你发火时，你明白自己错在什么地方，避免下次再犯；工作任务量大时，你学会用积极的心态去面对。如此，你就会感觉并没有想象中的那么困难；每天微笑着面对生活，别人就会知道你很开心，就会愿意亲近你，与你相处，你的人际关系就会更融洽……

那么，在平时的工作中，我们该如何给自己快乐呢？如何让微笑诠释自己的快乐？

首先，给身边的人快乐，身边的人快乐会带给自己更大的快乐。

如果你是领导，当员工向你问好的时候，给他一个精神饱满、自信的微笑与点头，员工可能就会保持一天的好心情，会认为你的微笑是对他的肯定与无声的赞扬，他就会更用心更积极的工作，从而提高了工作效率。如果你每天都这样微笑地对待每一名员工，员工们就会从你那里获得信心与力量，他们就会认为自己跟着这样的领导是明智的选择，会有很好的前途与发展，你能给他们信心和力量，从而形成积极向上的和谐团队。

你要快乐就能快乐 (2)

如果你是一名普通的职员，学会用微笑诠释你的快乐，把你的快乐传递给身边的每一个人。老板会认为你热爱生活，热爱工作，积极向上，乐意与你交流与沟通，也将委以你重任；你身边的同事则感觉你和蔼可亲，容易与人相处，也愿意与你亲近……此时，以你的快乐感染了大家，感染了整个团队，也为自己赢得了更多的快乐，何乐而不为呢？

加利福尼亚大学的研究人员曾发现，快乐的人更容易获得事业成功。该研究科目的带头人索尼娅说：“导致这种现象的原因很可能是快乐的人经常会有积极的情绪，这种情绪能够激励他们更主动工作，接受新的知识。当他们觉得快乐的时候，会觉得很自信、乐观、精力充沛，这样会使他们更有亲和力。”

从心理学的角度，这个研究结果是有道理的。具有良好心理状态的人，能够更好地把有限的心理能量投入到外界建设性的事务中去，能够更自然地开展工作，更大地释放自己的潜能，提高工作效率，这对于取得成功是相当重要的因素。而那些不快乐的人，消极的情绪会降低工作效率，而消极情绪背后的心理冲突常常会大量消耗有限的心理资源，“内耗”大了用于从事建设性工作的精力自然就会减少，如同电脑被病毒感染以后，CPU的系统资源大量被占用，正常的程序自然就会运行缓慢和容易“死机”。

如此，我们还有什么理由不快乐呢？调整好自己的心态，树立热爱工作的态度，让我们勇往直前吧，无论多大的风雨我们都不怕，因为快乐是自己给自己的，我们有权掌握自己的快乐砝码！我们可以做到，我们会以微笑诠释我们的快乐！

其次，学会自己给自己快乐的方法。

有人会说了，谁不想让自己过得快乐点啊，我们也知道自己快不快乐关键在于自己的心态，自己的态度，可是我们就是没有办法说服

自己，让自己快乐，我们总是感觉有好多事情让自己不快乐，我们该怎么办呢？

专家指出，要想让自己在职场中快乐，必须从自身的修炼做起，如此锻炼自己的意念，你一定会快乐起来的，快来看看吧！

1□“假装快乐”调整情绪：自己给自己找快乐

悲伤的情绪会导致人体新陈代谢减缓，所以人在悲伤的时候往往精力衰退，兴趣全无。“假装快乐”是一种快速调整情绪获得快乐的方法，虽然治标不治本，但的确有效。

心理学研究发现，人类身体和心理是互相影响、互相作用的整体。某种情绪会引发相应的肢体语言，比如愤怒时，我们会握紧拳头，呼吸急促，快乐时我们会嘴角上扬，面部肌肉放松。然而，肢体语言的改变同样也会导致情绪的变化，当无法调整内心情绪时，你可以调整肢体语言，带动出你需要的情绪。比如你强迫自己做微笑的动作，你就会发现内心开始涌动欢喜，所以假装快乐，你就会真的快乐起来，这就是身心互动原理。

2□行为获得快乐

专家指出，这种快乐感受还可以通过行为获得，当你情绪压抑的时候可以找个地方尝试一下“笑功”的功效：先站直，然后身体前屈90度，再后仰10度，并配合喊出“哈哈哈哈哈”的声音，动作和声音力求夸张，连做六次，前后对比就会有不同感受。相信你做完就不那么郁闷了！

你要快乐就能快乐 (3)

3□修身养性

以上两种方法都治标不治本，能否发自内心真正快乐，还要看自己本身的工作态度和生活方式。也就是说，如果你自己没有一个好的、积极向上的工作态度和生活方式，即使工作或生活在一个快乐的集体里面也是无济于事的。

这些说着容易做起来就难了，每个人的性格、脾气、承受挫折的能力都是不一样的，可能有些人天生看事情就比较悲观容易往坏的方面想。因此，我们要修身养性，学会热爱生活，热爱工作；融入工作环境，融入工作群体；学会简单，学会宽容，不斤斤计较；与人为善。

不要带着情绪处理问题——业绩和责任心都很重要

业绩和责任心同样重要，千万不要带着情绪去处理问题，否则断送掉的将是你自己的前程，要对自己负责任。当对老板不满时，要试图寻求一种积极的态度去处理问题，要体现出自己对工作认真负责的态度，要用行动证明老板的认识是错误的，这样老板才会更加器重你、欣赏你。

说到不带着情绪处理问题，很多职场中人或许感觉很难做到。明明是对方的不对，为什么偏偏让我容忍他呢？老板太霸道了，根本就不虚心听取下属的意见……

其实，在我们的工作中，同事之间、领导之间，难免会有冲突或不愉快的事发生，如不懂得自控，冲突愈演愈烈，不仅会影响工作、伤害感情，而且自己的形象在他人心中也会大打折扣。所以即使自己是对的，也要选择合理的途径解决。不要带着情绪处理问题，每个人都退一步，就会有不一样的结果！

在职业生涯中，谁都希望得到提拔、加薪、重用的机会，可是，希望太阳天天都从自己的头顶经过也是不现实的。如果这次提拔没有

自己的份儿，这已经是无法改变的现实，怎么办？与你一起来的同事小王被提拔了，你可能会愤愤不平：他有什么能耐，不就是会拍马屁吗？上司真是有眼无珠，不识泰山！于是，你从此消极怠工，得过且过，该干的也不干了，业绩越来越下降，整天一脸怨气，牢骚满腹，一副怀才不遇的痛苦状。几个月之后，你就像换了一个人似的，上司看到你这个样子心里想：哎呀，幸亏没有提拔他，看来这个人真是不行！对工作不负责任，得过且过。看！你的所作所为让上司终于找到了不提拔你的理由，你用自己的切实行动证明了上司的决策是多么的英明和正确！

假如我们换一种情绪，用积极的情绪来对待会怎么样呢？这次提拔没有自己的份儿，说明自己还有很多不足，你可以恳切地征求上司、同事的意见和建议，然后，给自己制订出积极的改善计划。这样，你的心情更阳光了，你的工作更积极主动了，业绩越来越高了，同事关系越来越融洽了。看到你出色的工作表现和业绩，领导不由感慨：如此出色而有责任心的人才真是难得啊！有一天，上司找到你说：上次我们没有提拔你，不是因为你不优秀，实在是暂时没有合适的机会，你能够正确对待，说明你是一个可以担当大任的人才，确实令我很感动。销售部的老陈提出了退下来的申请，总经理办公会议反复衡量，认为只有你才能担当这个大任，你准备一下，下个星期去新部门报到吧！

瞧见了吧？业绩和责任心同样重要，千万不要带着情绪去处理问题，否则断送掉的将是你自己的前程，要对自己负责任。当对老板不满时，要试图寻求一种积极的态度去处理问题，要体现出自己对工作认真负责的态度，要用行动证明老板的认识是错误的，这样老板才会更加器重你、欣赏你。

在我们做的事情当中，有许多都受到情绪的影响。由于我们的情绪可为我们带来伟大的成就，也可能使我们失败，所以，要控制自己的情绪，我们必须首先了解对我们有刺激作用的情绪有哪些？

我们可将感情分为七种消极和七种积极的情绪。

七种消极情绪为：恐惧，仇恨，愤怒，贪婪，嫉妒，报复，迷信。

七种积极情绪为：爱，性，希望，信心，同情，乐观，忠诚。

以上14种情绪，正是你人生计划成功或失败的关键，它们的组合，既能意义非凡，又能够混乱无章，完全由你决定。

上面每一种情绪都和心态有关，这也就是为什么我一直强调心态的原因。这些情绪实际上就是个人心态的反映，而心态是你组织、引导和完全掌控的对象。

你要快乐就能快乐 (4)

乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。如果你无法控制自己的情绪，你的一生将会因为不时的情绪冲动而受害。要想让自己更快乐和出色，你必须控制你的思想，你必须对思想中产生的各种情绪保持着警觉性，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。

为配合你控制情绪，可准备一张图表，写下你每天的不良心情，及控制情绪的次数，这种方法可使你了解情绪发作的频繁性和它的力量。一旦你发现刺激情绪的因素时，便可采取行动除掉这些因素，或把它们找出来充分利用。

将你追求成功的欲望转变成一股强烈的执著意念，并且着手实现你的明确目标，这是你学会情绪控制的两个基本要件，这两个基本要件具有相辅相成的关系，而其中一个要件获得进展时，另一要件也会有所进展。稳定的情绪对技术性工作有着预测力，冷静、稳定的情绪状态为工作提供了适度的激活水平。焦虑和抑郁会使人无端紧张、烦恼或无力，恐惧和急躁易使人忙中出乱。

因此，在平时的工作中，如果遇到问题或不顺心时，掌握一些自我息怒的技巧是十分有益的。那么，我们该如何去做呢？

1□平心静气

美国经营心理学家欧廉·尤里斯教授提出了能使人平心静气的三项法则：“首先降低声音，继而放慢语速，最后胸部挺直。”降低声音、放慢语速都可以缓解情绪冲动，而胸部向前挺直，就会淡化冲动紧张的气氛。因为情绪激动、语调激烈的人通常都是身体前倾的，这样就会使自己的脸接近对方，这种讲话姿态会人为地造成紧张局面。

2□闭口倾听

英国著名的政治家、历史学家帕金森和英国知名的管理学家拉斯托姆吉在合著的《知人善任》一书中谈到：“如果发生了争吵，切记免

开尊口。先听听别人的，让别人把话说完，要尽量做到虚心诚恳，通情达理。靠争吵绝对难以赢得人心，立竿见影的办法是彼此交心。”愤怒情绪发生的特点在于短暂，“气头”过后，矛盾就较为容易解决。当别人的想法你不能苟同，而一时又觉得自己很难说服对方时，闭口倾听会使对方意识到，听话的人对他的观点感兴趣，这样不仅压住了自己的“气头”，同时有利于削弱和避开对方的“气头”。

3□交换角色

卡内基·梅伦大学的商学教授罗伯特·凯利，在加利福尼亚州某电脑公司遇到一位程序设计员和他的上司就某一个软件的价值问题发生争执，凯利建议他们互相站在对方的立场来争辩，结果五分钟后，双方便认清了彼此的表现多么可笑，大家都笑了起来，很快找出了解决的办法。在人与人沟通的过程中，心理因素起着重要的作用，人们都认为自己是对的，对方必须接受自己的意见才行。如果双方在意见交流时，能够交换角色而设身处地地想一想，就能避免双方大动肝火。

4□理性升华

当冲突发生时，在内心估计一个后果，想一下自己的责任，将自己升华到一个有理智、豁达气度的人，就一定能控制住自己的情绪，缓解紧张的气氛。

尝试最好的工作方式——不断反省和 调整自己的工作方式

没有反省就不会有进步，今天的工作绝不是昨天的重复，每个人在自己的工作职位上都应当不断地尝试最好的工作方式，寻找最佳的工作状态，只有不断反省才能提高工作效率，才不会觉得工作那么枯燥无味，才不会在职场中感到的仅仅是压力和痛苦，才会在工作中寻找到乐趣。

说到工作任务量重、压力大、老板苛刻，似乎每个员工都有同感，但提起自己是否意识到自己的问题，是否经常反省自己，寻求最好的工作方式，大家都该沉默不语了！

是啊，没有反省就不会有进步，今天的工作绝不是昨天的重复，每个人在自己的工作职位上都应当不断地尝试最好的工作方式，寻找最佳的工作状态，只有不断反省才能提高工作效率，才不会觉得工作那么枯燥无味，才不会在职场中感到的仅仅是压力和痛苦，才会在工作中寻找到乐趣。

你要快乐就能快乐 (5)

Candy，今年30岁，毕业于某医科大学，第一份工作是在上海一家药业公司做销售代表。去年八月，由于丈夫工作调动，她随丈夫南下来到广州。通过应聘，成功进入了广州一家医药公司继续做销售代表。由于她在销售方面积累了较丰富的经验，很快成为公司的销售精英。后来，公司将她提拔为区域销售经理，负责管理一个十多人的销售团队。Candy是一个责任心特别强的人，对下属的要求特别高。由于公司每个月都要进行业绩考核，她绝不允许自己团队的业绩比别的团队差。因此每当她看到下属对工作不负责或者不能按时完成任务时，她就感到特别生气，脾气暴躁，经常训斥下属。为了完成销售业绩，Candy常常加班加点，不能很好地照顾两岁多的儿子，对此，丈夫不时有一些抱怨。逐渐地，Candy越来越觉得工作与家庭很难兼顾，感到压力越来越大。公司又不断地提高销售任务量，Candy更感到吃不消，工作的激情迅速地降温。她曾想辞掉工作，好好休整一下，但一想到儿子刚刚上幼儿园，家里积蓄不多，丈夫收入又不高，很快又打消了这个念头。对此，Candy也很无奈.....

案例中的这位女士就是因为不能很好地调整自己的工作方式，进入了恶性循环当中。现在的她既处理不好自己的工作，就连家人对自己也有了怨言，现在的她最该做的就是停下来，静下心来梳理一下自己，放松一下自己紧张的神经。

其实在职场上，员工要生存，老板要生存，企业也要生存，每个人的压力都很大，关键是该如何去调整，去寻找最适合自己的工作方式，最高效的工作方式。可能每天的工作都大同小异，做得多了就会找到捷径，就会找到最快最好的方式。

那么，我们在工作中该如何不断地去反省和调整自己的工作方式呢？时常询问自己，把反省和调试作为自己每天的任务。

如果你是领导，在企业运营过程中，个人目标和企业目标总是会出现一些冲突，需要从中调解，改变工作方式，化解这些冲突，实现团队的高效。人的性格是没有好坏之分的，人的个性是没有对错之分的。作为一个管理者要调动每一个员工的工作积极性，并用自己的领导力建立起自己的威信。管理者首先应用欣赏的眼光发现员工的优点，让他发光；其次，用包容的心态接受他们的缺点；最后，有一颗感恩的心，引导一群有缺点的人、手拉手共同前进，和谐相处！

如果你是员工，在职场中需要我们调整自己的心态去寻找工作中的乐趣。工作过程中我们会遇到各种各样的困难，遇到很多心情低落、郁闷、茫然的时刻，缓解这一症状就需要反思自己，反思自己的心态，反思自己的工作方式及沟通方式，并不断调整自己的工作方式，理清自身的职业发展规划。我想干什么，设定一个目标，不断向这个目标迈进。

那么，如何驾驭工作压力这匹烈马，使它成为你事业成功的动力，而不是发挥自身能力的障碍呢？以下程序可供参考：

1□设定一个切实可行的目标

要充分考虑到自身的特点，因为每个人都有稳步发展的长处和短处，在选择目标时要注意扬长避短，充分发挥稳步发展的长处。另外还要考虑到实际的客观条件是否具备，这就像盖房，光有设计蓝图

（理想）还不行，还应该要有砖、水泥、钢筋等建筑材料（能力、机会等）。如果建筑材料有限时，去盖摩天大楼，就必然会半途而废，永远达不到目标，而根据现有材料，设计建设一个“具有特色的建筑”，同样能让你找到“成功的感觉”。

2□制订实现目标的计划

要达到目标，就像上楼一样，不用梯子，一楼到十楼是绝对蹦不上去的，相反蹦得越高就摔得越狠（失败、挫折），所以必须一步一个台阶地走上去。制订计划就像设计楼梯一样，将大目标分解为多个易于达到的小目标，那么在你一步步实现计划时，每前进一步，达到

一个小目标，都能使你体验“成功的感觉”，而这种“感觉”将强化你的自信心，并将推动你发挥潜能去达到下一个目标。

3□生活规律化

规律的生活即有劳有逸，应该注意保证睡眠时间和饮食规律，在工作之余给自己留点时间，做些自己感兴趣的事情，如打球、钓鱼、书法、绘画、音乐、烹饪、郊游、睡懒觉等，使紧张工作的大脑松弛下来，这能使你在下一个工作单元中保持较高的工作效率。长期、持续、紧张的加班工作，不但不能提高工作效率，还会影响身体健康。

4□适时地转移

如果条件不具备，通过多方面的努力仍不能达到目标，那么你应该分析一下，这个目标对于你是否合适。如果不合适，再努力下去只能是失败，就像是从一楼向十楼蹦一样，再蹦下去只能是多跌几个包（挫折、失败）。这时你可以说一句“我尽力了”，适时地退出，重新设立新的目标，俗话说得好，“别在一棵树上吊死”。

随时随地出现在最需要的地方——

你要快乐就能快乐 (6)

体会到成就的员工很快乐

随时随地出现在别人需要你的地方，找到自己的价值所在，帮助别人，你会很快乐！

初入职场的時候，相信大家都体会过“打杂”的岁月，也就是你作为一名新人，刚刚来到公司，为了适应公司环境，赢得同事好感，也为了让自己的工作有一个很好的开始，不辞辛苦，处处为他人着想，自己就像一颗螺丝钉一样，哪里有需要就上哪里去，随时随地出现在公司最需要的地方.....

可是现在呢，你对公司环境已经很熟悉了，你也已经适应了这里的工作甚至你已经成了公司的“老员工”了，你是不是对他人的需求无动于衷、视而不见了？你已经不注意身旁的人需不需要帮助了，你已经麻木，失去了工作的成就感，年复一年，日复一日，单调而枯燥.....

其实，如果我们还保留着初涉职场时的那份热情、耐心，随时随地出现在别人最需要的地方，那么你就会认识到自己的价值，体会到工作给你带来的成就感。

麦克刚进公司的时候，勤劳、诚恳、热情，深受同事和领导的喜爱，由于他跑业务也是以同样的态度，所以深得客户的信赖。麦克非常喜欢自己的工作，业绩突出，他爱这个团队，爱自己的客户，可是后来却变了，现在的他很不快乐，没有成就感，怎么回事呢？

有一次，他手里的一笔重要的业务让别人捷足先登抢走了，造成了一定的损失。为了推脱自己的责任，事后，他很合情合理地解释了失去这笔业务的原因：因为他的腿伤发作，比竞争对手迟到半个钟头。麦克的一只脚有点轻微的跛，那是一次出差途中出了车祸，留下的一点后遗症，根本不影响他的形象，也不影响他的工作，如果不仔细看，是看不出来的。这一次，上司比较理解他，原谅了他。

麦克好不得得意，他知道这是一宗费力不讨好比较难办的业务，他庆幸自己的明智，如果没办好，那多丢面子啊。麦克自以为找到了捷径。自此以后，他不再像刚来时那么热心了，当有棘手的业务时，他也不再主动地担当重任了。每当公司要他出去联系有点棘手的业务时，他总是以他的脚跛不能胜任这项作为借口而推给公司里的其他同事，但如果有比较好揽的业务时，他又跑到上司面前，要求

公司考虑到他的身体情况

在业务方面有所照顾。如此种种，碰到难办的业务能推就推，好办的差事能争就争。当新手员工向他请教问题时，他也是一副高高在上的样子，不理不睬。麦克的变化大家看在眼里，记在心里，都不爱搭理他了，无论是同事还是老板，大家正在把他边缘化，他感到很苦恼，感觉自己不像以前那么快乐了，很没有成就感。

麦克的例子在职场中并不少见，相信麦克只要静下心来想一想就可以找到原因所在。你身边的人都不是傻子，每个人都可以观察到你的行动与变化，一个自私、爱推卸责任的人永远都得不到大家的喜爱。如果你有足够的力量，干吗不去勇于承担重任，尽量帮助你帮助的人呢，那样你得到的就是几份快乐。而多帮助他人，善待自己，是让自己快乐、高效、充实的好方式。

随时随地出现在领导、同事、客户最需要的地方，你就会获得成就感，认为自己的存在是有意义的，给他人解决了问题，自己也就收获了快乐。

据某机构调查结果显示，55□06%的受访者表示工作收入只能解决温饱问题，17□26%的受访者表示通过工作收入能帮助实现自己的梦想，17□96%的受访者认为工作给自己带来了充实感，让人生变得有意义，仅有9□71%的受访者从工作中获得了成就感，实现了自我价值。可见获得成就感的人少得有多可怜！

你要快乐就能快乐 (7)

那么，在职场中，我们该如何去帮助他人，获得成就感从而给自己带来快乐呢？

如果你是领导，那么当你看到你的属下遇到问题时，不能坐视不管，而应该找属下私下交谈、聊天，关心属下的生活和工作状态，鼓励属下，尽力想办法帮助解决问题，这样下属会感激你、尊敬你，你也会为帮助了员工而感到快乐。领导也是人，也是有感情的，人性化的管理远比冷冰冰的说教更有效。

如果你是员工，如果你有能力，那么你就应该勇于承担重任，主动承担难办的问题、棘手的问题，帮助领导解决困难，渡过难关；对待身边的同事，也应该与人为善，热心助人，如果同事需要帮助，那就毫不犹豫地帮助别人而不是坐视不管，看人家笑话。

随时随地出现在别人需要你的地方，找到自己的价值所在，帮助别人，你会很快乐！可是帮助别人也是有个度的，不注意把握度，帮助了别人也会讨人厌的！

在帮助别人时也需要注意一些问题：

1□自伐者无功

你如果是主动去帮人家，不征求别人的意见，这样就是自伐者无功。

本来这件事由他来完成，你不问他就做了，他反而给你找碴，找问题，比如他可能会认为，你是不是觉得他不行了，瞧不起他了，或者别的什么，所以这样就造成了自伐者无功。要想帮人家，就要先征求人家的意见，人家要帮忙，你就去做；不要你帮忙，你就不做。你不通过人家，就去做，这样就叫自伐者无功。

2□量力而行

帮助别人需要量力而行，不要超出自己能够承受的范围。心有余而力不足的情况时常能够遇见，这个时候，就不能脱离现实条件，而

是能帮多少算多少。如果帮得不好，不但对被帮者无益，对自己也有害，这显然违背了初衷。

3□尽量多帮

在能力所及的前提下，尽量多地帮助周围的人。对你来说或许是举手之劳，但对别人来说，有可能是一根“救命草”。你觉得没有什么，但被帮之人则会牢牢记在心里。一旦需要，就会反过来不遗余力地帮你。即便一辈子都没有这样的机会，也不要紧。帮助人的目的不仅仅是为了得到回报，帮助别人显示你存在的价值，是无比快乐的，在快乐的时候，你已经得到了回报。

4□不要显示出你比领导还高明

当老板处于困境之时，即使你想到了解决的办法，也不要直接告诉老板你想到了，否则就算他采取了你的建议也会对你心怀不满。你要旁敲侧击，引导老板，然后让他自己领悟，说出你想到的答案，这样老板才会领你情，才会觉得你顾全了他的面子，会办事，才会重用你，你也才会体会到你的成就感，否则只是费力不讨好的结局。

学会从绝望中发现契机——做员工

最佳的“快乐标兵”

如果我们天天去想“老板不公平、那个同事真讨厌、有人抢我功劳、我快被逼疯了、我真的做不下去了，我要辞职……”等职场中不愉快的事的话，我们的日子就没法过了，我们要学会从绝望中发现契机，做一名最佳的“快乐标兵”！

在职场上，的确有春风得意、一马平川的人。但再顺利的人，也肯定会有苦恼的时候。正常来说，职场不如意，十之八九。尤其是当今社会，竞争性强，工作压力大，生活负担重，职场人的心理常常处于压抑状态，有时更是会被压得喘不过气来。

曾看到这样一个故事，玛丽的丈夫因病去世，留下一大笔拖欠的医药费和两个年幼的孩子，更糟糕的是，此时玛丽要接手一个“反应迟钝、争权夺利、贫乏消极”的团队。对于工作的环境，玛丽在日记中记

录道——“我属下有30名员工，其中多数做事情缓慢，工作不饱和，工资很低。他们中有些人好几年都是按同样的方法重复着节奏缓慢的工作，简直是无聊之极，当我在小工作间走动时，空气中所有的氧气都好像被抽走了，令人几乎不能呼吸。工作中发生的任何情况都不能使他们兴奋起来.....”

你要快乐就能快乐 (8)

一次午餐时间，为了逃避那令人窒息的气氛，玛丽离开了办公大楼。闲逛中，走进了派克街鱼市，这里洋溢着快乐情绪与充满活力的气氛深深打动了玛丽。此后在反复的接触中，玛丽从鱼市中学到了这样几条重要的经验：选择自己的态度，即使你无法选择工作本身，即使你深陷困境，但你可以选择采用什么方式工作；学会从绝望中发现契机，带着阳光、带着幽默、带着愉快的心情对待每一个人，做员工最佳的“快乐标兵”，把你的注意力集中在快乐工作上，就会产生一连串积极的情感交流。

从此以后玛丽改变了工作心态，不再感到绝望，她的生活也有了起色，她的团队也焕然一新，变得生机勃勃。是什么力量使玛丽改变了这一切呢？是快乐的力量，是她快乐的心态，因为她学会了从绝望中发现契机！

在职场中也是一样，英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”一个人因为发生的事情所受到的伤害，远不如他对这个事情的看法更严重。所以，我们要学会从绝望中发现契机，如果改变不了事情，就改变对这个事情的态度。态度变了，事情就变了，好运就会悄悄地来临，心情自然也会快乐起来。

消极的心情对人身体的危害，比单纯的体力劳动造成的危害更大。在职场中，能不能及时有效地寻求心理解脱的方法十分重要。其实想要高兴并不难，正如上面故事中的那样，只要换个思维角度，就会马上变得开心起来。实际情况也是这样，许多时候，开不开心并不全在于事物本身，而在于自己心里怎么想。

那么，身在职场的我们，该怎样学会从绝望中发现契机，做员工最佳的“快乐标兵”呢？不管处境有多么糟糕，你也千万不能因此而厌恶自己的工作。如果因为环境所迫不得不做些乏味的工作，你也要想

办法使工作变得充满乐趣。以这样一种积极的态度工作，你将取得意想不到的良好效果，也就会从工作中获得乐趣。

遭遇不愉快的时候，通常的解决办法主要有两种：一是行为法，也就是通过行动，消除产生不愉快的根源；二是心理法，也就是通过纯粹的心理调适，消除产生不愉快的心理根源。当然，也可双管齐下，或许效果更佳。

1□知足之人常乐

知足常乐是人们常说的一句老话，但许多人并不真正明白为什么“知足”能够“常乐”。其实，知足常乐的奥妙在于能够长期保持一种心理的满足感。既然心理满足了，那么，还有什么事情值得发愁呢？

2□心境不要太高

事物总是矛盾的，没有所谓的理想和追求，显然不好也不行。但是，许多痛苦也由此而来。

所谓心境，直白地说就是自我心理目标。自我心理目标一定要适当，决不能过高，过高则有害。其害之一，不容易达到的目标使自己的心理始终处于没有成就感的状态，因此感到痛苦。为了保持良好的心理状态，心境最好是低之又低。当然过低也不好，过低则会使人消沉，丧失应有的斗志。心境的高低，关键要依据自己的实力而定。

3□不要急于求成

急于求成是造成心理压力的常见原因之一，这种压力主要是因为自己的思想方法造成的。人们为何要追求自由，因为自由状态下，所承受的压力最小。绝对的自由状态，也即零压力状态——当然这种理想状态是不存在的。

人在职场走，遭受到来自于环境的压力已经够多，自己就没有必要再给自己施加太多压力了。做任何事都不要急，只要坚持朝前走，每天一点点，即便再慢，迟早总有一天能够到达目的地。

4□善于自我解嘲

遇到不愉快的事情时，不要过于认真计较，通过化大为小、化重为轻的态度，自我解嘲，一笑了之。

5□吃亏或许是福

《塞翁失马，安知非福》的故事大家都耳熟能详，在工作或生活中，吃亏并非都是坏事情。在特定条件下，所吃的亏或许正是得福的“因”，尚未可知。这既是一种思考方法，也反映出社会生活客观存在的一面。

6□寻求心理医生的帮助

如果陷入职场所产生的负面情绪中太久，自己无力应付时，完全可以在适当的时候寻求心理医生的帮助。他们会依据你的具体情况，使用适当的疗法帮你解除因工作压力所带来的倦怠感。

学会拯救自己——困境中求生存的快乐

你要快乐就能快乐 (9)

身在职场，我们也经常遭遇困境，比如工作无法开展、压力大、工作难以胜任，我们还时刻面临着被解雇或淘汰的命运，我们该怎样抉择呢？放弃？坚守？我们要学会在困境中求生存，超脱困境，获得快乐！

不知大家听过《化险为夷的驴子》的故事没有？先给大家讲一下！

一头驴子掉进了一口枯井，农夫想尽了办法也没有把驴子救上来，决定放弃。他们想让驴走得痛快点，于是找来乡亲一起帮忙用泥土埋驴子，当人们把泥土铲进坑里，刚开始驴子还会惨叫，但出人意料的事发生了，驴子把身上的土抖下来然后再站在泥土上，很快便升到了井口。就这样，驴子将人们扔进去的土都踩在了脚下，当井里的土一点点升高，驴子也一点点地走出井底！

困境如同驴子掉进井底，人的一生也难免会遇到麻烦，陷入“枯井”，也许会被泥土填埋，但也许也能抖掉泥土获得新生，关键是要看人们怎么来面对困难，消极还是积极，消极者困于环境，积极者利用环境。如果不去挑战它，那么任何事情都能把人埋没，永远没有成功脱险的机会。可见，逆境可以磨炼人的意志，激发人的潜能。经历过逆境的人更懂得成功的喜悦，能经受住困境的磨砺。将压力化为动力，在动力下创造奇迹。

再来学学顽强的短喙鸟吧！

在澳大利亚的一个孤岛上生活着一群鸟，它们因为有着尖而长的喙而得名为长喙鸟，这种鸟靠啄食一种蒺藜的果子为生。就像人有美丑高矮之分一样，长喙鸟也有长喙和短喙。而短喙的鸟一孵出来就受到歧视，母亲会在它们满两个月后就抛下它们不管。它们的食物是一种果子，而这种果子浑身长满坚硬的刺，只有长喙鸟才能啄得开，甚至连那些喙稍短的长喙鸟也啄不开，于是，每年都有很多喙短的鸟死

于饥饿。而喙长的鸟一出生就有骄傲的资本，它们眼看着短喙的鸟被母亲抛弃而饿死，自己却得意地吃着蒺藜果，自由自在地在岛上飞翔。

一只短喙鸟在吃完母亲啄开的最后一颗蒺藜果之后，它知道自己面临着生死的严重考验了。它不甘心地走近一颗蒺藜果，明知自己无法啄开那坚硬的果壳，并且还要被长刺扎得鲜血淋漓，还是不停地啄。可是由于蒺藜刺实在太长，短喙鸟还是失败了，面临生存威胁，它只好伤心地飞离蒺藜林，决定去寻找新的生机。就在它饿得头晕目眩的时候，它啄食了在浅海里游动的小鱼，虽然它恶心得想呕吐，但是为了生存，还是咽下了它。慢慢地，它觉得小鱼的味道其实比那种蒺藜果味道还好。

一时间，短喙的鸟纷纷效仿，于是短喙鸟就这样生存下来。而长喙鸟则依然优越地吃着它们认为天下最美味的蒺藜果。短喙鸟的儿女们的喙更短，为了生存它们天天去海里捕食；浅海里的鱼吃完了，它们就去深海捕食；后来，它们不仅吃鱼，只要是能捕捉到的动物都成为它们的食物。

在捕猎中，它们练就了一张短而有力的嘴，还有一对大而强健的翅膀和一双尖利的爪子。数年后，短喙鸟成为海上的强者，它的名字叫鹰；而长喙鸟却随着那种蒺藜果的消失而永远消失了。

本来短喙鸟生下来就遭受了不公平待遇，连母亲都会抛下它们不管，它们无法啄开蒺藜果。但是为了生存，它们不轻言放弃，努力地进行了尝试；它们也懂得适时抉择，没有放弃自己，试图寻找新的出路；它们也没有被眼前小小的胜利冲昏头脑，而是勇于拓展，不断磨炼，最后终于“化茧成蝶”，成为海上的强者——鹰！是它们困境中求生存的坚强品质成就了它们的今天！

在企业中，很多员工由于先天或后天的原因也会遭遇短喙鸟的境遇，面临被解雇或淘汰的命运。在此情况下，是不是就要怨天尤人，

或长吁短叹呢？短喙鸟的故事给了我们很好的启示，那就是我们要学会在困境中求生存，超越困境，获得快乐！

1□不轻言放弃

对于命运的安排，短喙鸟在生存考验前，并不是活活等死，它仍然不甘心地走进蒺藜林做了最后一番努力。对于困境中的员工来说，尽管在工作中不可避免地会面临各种艰难处境，但是这种情况并不一定是不可克服的，所以这种时候应当坚持不懈，尽最后一丝努力把握机会，不到最后时刻不能罢休，也许生机往往就在那种不经意之间。

2□适时抉择

当啄食蒺藜果的努力真的无济于事时，短喙鸟最终选择了放弃，但是这种放弃也是为了更好地生存。为了生存，短喙鸟选择了离开熟悉的蒺藜林寻找新的食物。对于企业员工来讲，当处境真的不允许保持现状的时候，一条道走到底也是不妥当的，应当适时重新抉择。尽管新的选择通常伴随着痛苦，但是为了生存，这却是一种必需。在既有的工作方式毫无希望的前提下，困境中的员工就应该认清实务，找寻新的出路，毕竟只有新的出路才有希望和生机。

3□勇于拓展

正是因为适时的变化选择，才使短喙鸟获得了新的生机，但是如果短喙鸟吃到美味的浅海里的小鱼并以此满足而不思进取，陷入另一个食物困境将是其发展的必然。但是，短喙鸟并没有将猎取范围局限于固有的食物，而是不断去努力寻找新的可获取的食物。对于摆脱困境的员工来讲，在做出抉择之后，放开眼界也是非常重要的。因为新的选择通常还是充满了荆棘和坎坷，因此必须以开放无畏的姿态来迎接新的环境，而不是仍然按照既往困境中的模式对待工作和处理事情。只有这样才能够使自己尽量避免重蹈覆辙，避免再一次面临新的困境和危机。

你要快乐就能快乐 (10)

4□不断磨炼

在困境中适时选择固然重要，更为重要的是要以行动来面对挑战。短喙鸟之所以摆脱生存危机，并且成为海上的强者，就是因为它在重新选择之后，尽管猎取食物不像在树林中啄食果实那么容易，但它们并没有因此而气馁，而是在大风大浪中不断翱翔搏击，而正是由于这种磨炼，短喙鸟才成为鹰。对于员工来讲，在做出新的选择之后，不断的历练同样重要。在经历了困境和磨难之后，更应知道生存的艰辛，为了不再陷入被动，更为了新的目标和追求，就应该为此付出努力和代价。也只有不断的磨砺和锻炼，才能使人不断的成熟和提升，才能够在激烈竞争中脱颖而出，成为强者。

TIPS: 自检——你是一名快乐的职场人吗

有朋友给我打电话，向我倾诉工作中的诸多烦恼，压力太大、人际关系复杂、老板不体恤员工、工资待遇不甚理想等。听了朋友的话，我告诉他，既然有那么多不理想，那就干脆辞职好了。他有些犹豫地问我，要是把现在的职务辞了，是否还容易找到合适的工作？听说现在的就业压力很大，许多大学生都不好找工作。

我有些不解，你怎么会怕不好找工作？你现在的工作条件那么优越，薪水也不错，你都喊不理想，肯定是对自己获得的报酬与工作环境不满意。想不到这位朋友还是犹豫不决，我就对他说，既然你还留恋现在的工作，那就应好好地干，不要有太多的抱怨。

痛苦总是难免的，尤其是碰到自己讨厌的职业和讨厌的上司，但你如果短期内不打算辞职的话，还是要好好过下去，要及时、积极地调整好自己。

身在职场的你们，是否想过自己为什么不快乐呢？工作不快乐的根源在哪里？我想等你们看完了下面这则小故事也许会有所启发。

一位哲人路过一座山，遇见了两位匠人，他们都在用力的凿石头，试图把那一块块坚硬无比的东西从山上取下来，然后再按照客人的要求把它雕刻成各种造型。哲人看见他们如此卖力地干着，便走上前去问了第一位匠人：“你喜欢做这个工作吗？”匠人皱着眉头回答道：“谁会喜欢每天面对这些没有感情的石头啊，它们没有感情，什么都不懂，我是为了生活没有办法才做这个工作的！”哲人点了点头，心想：情有可原。

于是走到第二个匠人面前问道：“你一定对这个工作很厌烦吧？”匠人用手拭去了额头上的汗，笑了笑说：“不啊，我喜欢这个工作，我觉得我能将这些普通的石头雕刻成各种美丽的造型，是我在赋予他们生命，而且当那些经过我手雕刻的作品被别人欣赏时，那种自豪的感觉是别人体会不到的，那是我的财富！”哲人很震撼，他没想到，做如此工作的匠人，竟然这么有思想。

若干年后，第二位匠人成了远近闻名的雕刻家，而第一位匠人，仍旧满腹牢骚地边抱怨边重复着那些机械的动作。

其实，生活赋予每个人的成功机会是同等的，只是人们的心态不同。有的人满怀苦恼，把手中的工作视为无奈之举，得过且过，整天处于不快乐与抱怨之中，结果就是一事无成；而有的人则采用了一种愉悦的心情、积极的态度来对待工作，用自己的热情去构筑未来，所以生活就把美丽的收获给了他们。

如果我们都能在自己的工作中找寻快乐，那岂不是一举两得的美事吗？为什么不试着让自己像第二位匠人那样，也化腐朽为神奇呢？我们要试着去做一个快乐的上班族！

1□多些计划，少些失落

考虑清楚有关自己理想职业的每一件事——从工作形式到工作环境，然后确定自己所追求职业的标准或目的。具体方法是，可把所追求的理想职业划分成尽可能短的各阶段。

如果发现自己目前只是一名普通员工，你就必须寻找一条能帮助自己达到另一职位的晋升之路。你可观察一下是否能调到另一部门，或者先谋个较低的职务，然后找机会进修；最低限度，也要找出妨碍你日后发展的不利因素。谨记，循序渐进是改变不称心工作的最好方法。

2□承包工作，磨炼自己

想象自己是个独立承包者，你的雇主是位大客户，然后合理分配你的时间，以达到不仅满足客户所需，而且还达到从各方面发展自己的目的。例如，你的工作是负责起草各种报告式文件，用词的好坏对你上司可能无关紧要，但对于你——一位独立承包人，你应认识到，你使用的措辞技巧可能会开辟一个全新的销售市场。这表面上是取悦你的上司，实际是把你推到独立承包人的地位。

3□改变认知，摆正工作态度

“我还要在这个小职位上待多久？真不想干了。”“我必须拥有这份工作以养家糊口。”你是否经常面对这两种选择左右为难？你不妨将这两句话改成：“这个工作虽然不是很重要，但能让我学到很多东西。我应该有一个积累经验的必要阶段，从而可以在一个合适的时候争取升职或者跳槽”。这样，你的心境就可以渐渐恢复平静，不快乐感也会悄然远遁了。

4□不要像玻璃那样脆弱

有的人眼睛总盯着自己，所以长不高看不远；总是喜欢怨天尤人，也使别人无比厌烦。没有苦中苦，哪来甜中甜？不要像玻璃那样脆弱，而应像水晶一样透明，太阳一样辉煌，腊梅一样坚强。既然睁开眼睛享受风的清凉，就不要埋怨风中细小的沙粒。

5□要工作，也要娱乐

有些人上岗工作只知道拼命干。一开始在晚上加1~2个小时班，不久便整星期地加班，最后连周末也成了办公时间。

于是，工作成了霸占他全部光阴的“横蛮客”。这类人除了工作，几乎没有任何社交活动，这样时间长了，难免开始对自己的工作产生反感。

6□工作认真，娱乐也要认真

把自己的爱好和业余活动当作本职工作一样认真对待，并同样引以为豪。如今许多人只把来自办公室的成绩看成真正的成功，结果这些人唯有事业上春风得意时才会沾沾自喜，而一旦工作遇到麻烦，就感到羞辱不堪。如果你把自尊也系于你的职业努力之外，工作中受挫时，就容易保持一种积极的态度。

7□不要讨厌别人，要喜欢别人

如果你每天早晨一想到上班就害怕，部分原因大概是你与周围同事相处不好。虽然你不喜欢与他们一起工作，但最低限度，也应该和他们积极相处。当你在电梯里对人微笑时，别人也会报以微笑，在办公室也是如此。以礼相待是人的本性。与不理不睬的人一夜之间就建立亲密关系是不现实的，但若你真诚地去改善关系，你的同事迟早会感受到这一点。假如你对周围一切都心存厌烦——厌烦你的工作、你的上司……你就更要用一种积极方式与人交谈，谈些你喜欢的事，至少你可能会找到与同事的某些共同点。

让你的工作快乐起来 (1)

工作快乐不快乐全在你自己，别给自己施加压力，别再痛苦和抱怨，虽然你的职场生涯并不能总是给你带来快乐，但是专家还是建议我们要理性地看待工作。快乐总归是对自己有好处的事情，即使你的工作不能给你全部的快乐，你也要学会调试自己，让自己学会享受工作的快乐！

测试你的快乐指数——寻找属于你的快乐

一个人如果能根据自己的爱好去选择事业的目标，他的主动性将会得到充分发挥。即使十分辛苦，也总是兴致勃勃，心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽办法，百折不挠地去克服它，甚至废寝忘食，如醉如痴。

你喜欢自己的工作吗？会不会感觉自己从事的不是自己喜欢的工作，于是没有激情、没有信心、没有战斗力？不是自己喜欢的，即使压力不大工作任务不重，在你看来也难以承担，因为你讨厌这样的生活，每天跟自己极度不喜欢的工作打交道有什么快乐可言！

是不是没有勇气辞职，没有勇气换工作？因为在别人眼里，你的工作是多么好，多让人羡慕啊！心随自己，如果自己实在不喜欢，那就勇敢地放手吧！解放工作，也解放你自己，要对自己有信心，相信自己一定可以追求到自己喜欢的东西！来看看这位孙先生的成功蜕变！

孙先生大学一毕业就很幸运地进了机关，得到了一份人人羡慕的工作。但是他却觉得并不快乐，机关里盘根错节的人际关系常常让处世单纯的他手足无措。在单位，孙先生的工作就是帮领导整理材料和起草公文文件。可是渐渐地每当看到那些机关公文，他就觉得头晕气短。并不是孙先生能力差，力不从心，他当初可是名牌大学中文系的才子，上大学时，他不仅是学校文学社的骨干，他的文章还经常在各

大报刊上发表。可是现在他每天写的那些枯燥乏味的机关公文，无法鲜活就更谈不上灵性了。但他还必须写，因为这是他的工作。

孙先生就这样在机关待了三年，这三年让他郁闷，让他窒息。后来，他不顾家人的反对，下定决心辞职。“我在这儿一点儿进步都没有，如果不再走，我的人生就会废掉。”孙先生这样告诉自己。他辞职后，别人都在为他惋惜，而他却有一种解脱了的感觉：终于可以不必再看领导的脸色行事了，不必写那些枯燥乏味的文字了，不必开那些永远也开不完的无聊会议了。

在家悠闲了一段时间后，他做起了自由撰稿人，又开始写那些鲜活、有灵性的文字。一年后他竟然写出了名堂，约稿的邮件电话络绎不绝。现在他每天都在写着自己喜欢的文字，表达自己真正的想法，写东西虽然是他用来谋生的一种手段，但是在这个过程中，他却享受到了别人体会不到的快乐。他说他现在一个月赚的稿费已经是在机关时的好几倍了，“快乐着赚钱”就是要把爱好当作工作来做，而不是把工作当作工作来做。这样你不仅赚到了钱，更赚到了快乐。

怎么样？是不是心动了？孙先生经过三年的炼狱生活终于摆脱了自己的懦弱、家人的反对，选择了自己喜欢的道路，而且小有成就！

为什么孙先生可以跨出这一步呢？因为在这三年的机关生涯中，孙先生饱尝工作的不快乐，对工作的厌恶影响了自己的心情，自己的生活，孙先生感觉自己活得毫无意义，三年的日子，他是不快乐的，是痛苦的，可能他每一天都在思考这个问题，在思考自己的去留问题。最后孙先生终于突破了自己的矛盾心情，他跨越成功了！其实，即使孙先生没有现在的小有成就相信他也不会后悔，因为他摆脱了自己不喜欢的炼狱般的工作，快乐与工作，其实还是可以找到相通的点的，只是大多数人不知道如何去权衡！

你测过自己工作的快乐指数吗？如果真得承受不下去了，那就放手吧，还自己一片自由的蓝天！一切都可以重新开始！那么，我们该怎样去寻找属于自己的快乐呢？

1□做好自己的职业规划

喜欢做什么？最擅长什么？

一个人如果能根据自己的爱好去选择事业的目标，他的主动性将会得到充分发挥。即使十分辛苦，也总是兴致勃勃，心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽办法，百折不挠地去克服它，甚至废寝忘食，如醉如痴。

发现自己擅长做什么事，是一个比较困难的问题。相信你的能力是独一无二的。社会上大多数的人，只会羡慕别人，或者模仿别人做的事，很少有人去认清自己的专长，了解自己的能力和能力，然后锁定目标，全力以赴，所以不能够成大事。这些人只能怪罪自己。职业选择最终还是要受自身能力和经验的局限，有一定的选择范围。有必要从专业特长出发，立足自身实际，尽早确定自己喜爱的职业，减少职业规划的盲目性。

在通常情况下，选择你所热爱的职业，会易于你发挥出自己的潜能，会使工作更容易取得成功。从反面来说?选择你所爱好的职业，工作就不会让你觉得劳累。

但是有些时候，一般的人在一开始是无法自由选择自己所爱的职业的，而只能被迫做出一些不符合自己爱好的职业选择。如果暂时不能选择自己所爱的职业，那就爱你所选，千万不要以敷衍的态度去应付了事，否则你会掉进自己设置的陷阱里。

2□寻找属于自己快乐的方法

让你的工作快乐起来 (2)

有些事情说起来容易，做起来就没那么简单了，要想寻找属于自己的快乐，除了上面提到的最好选择自己喜欢的工作外，还要有很好的心理调试，不要忘了，即使自己喜欢的工作也会有压力大、心烦的时候哦！这里为您提供几个方法！

(1)赶走焦虑

造成职业人士种种焦虑情绪的原因，除了强大的工作压力，还与自身性格有很大关系，如完美主义倾向、自卑、胆小怕事等。其实，焦虑情绪是完全可以自我调节的，聪明的你，一定要学会赶走焦虑，寻找属于你的快乐。

(2)拥有平常心

要根据现实调整自己对生活的期望值，避免好高骛远、追求完美。保持积极向上的心态，进行自己的职业规划，然后定出切实的目标。感情上也顺其自然，要敢于正视现实，相信自己，然后做出取舍。这样，才不会在面对糟糕现状时心理失衡，也不会因为失去某些东西就如同失去整个世界一样悲观失望。

(3)倾诉烦恼

感觉千头万绪，不知所措时，找一些知心好友，或有经验的长辈，或专业人士，说出内心的问题和恐惧。有时候，所面临的问题并不严重，只是在心慌意乱时无法冷静思考，如果能够倾诉、发泄，并听听别人的意见，或许能理清问题的症结所在，找出解决方法。

(4)冥想放松

可以利用工作间隙闭目养神。尝试在头脑里联想一些美好的画面，比如，想象自己在蓝色的海边，远处白帆点点，海鸥飞翔，海风轻拂，海浪声声，令人心醉，进入一个你自己的“幻想世界”。

(5)倾听音乐

想尽情发泄？那就听摇滚；想整理思绪？就让柏拉姆斯在你耳畔萦绕；想放松心情？爵士乐是你的明智选择。还可以到KTV去唱歌，无论抒情还是狂吼，都有利于抒发不良情绪。

(6)快乐运动

肢体活动有利于缓解焦虑，应多参加慢跑、打太极拳、下棋、游泳等运动，可增强自我控制能力，稳定情绪。

工作中的调试——不要让工作成为你的全部

只要我们想做，我们每个人都可以很好地做到，在工作中不断地去调试自己，不要让工作占据了你人生的全部，因为除了工作，生活中还有很多美好的东西，等着我们去享受、去欣赏、去发现！放下工作，静下心来去欣赏生活，你会发现另一片天！

我们也不想让工作成为自己的全部啊，可是没有办法，我们的任务太重、压力太大了，根本就没有时间去想别的，更不用说做别的事情，有时候做梦都是在处理工作上的麻烦……一个职场中的人士如是说。

难道我们的工作压力真的有这么大，已经侵蚀了我们生命的全部了吗？一项最新出炉的针对全国14 000多名职场人士压力状况的调查显示，有42%被调查者认为目前压力“比较大”，16%则认为压力“极大”或“很大”。可见，职场压力大的问题已经非常严重。可是，我们怎么就不会反转一下脑筋，善待自己、缓解压力呢？其实，只要我们想做，我们每个人都可以很好地做到，在工作中不断地去调试自己，不要让工作占据了你人生的全部，因为除了工作，生活中还有很多美好的东西，等着我们去享受、去欣赏、去发现！放下工作，静下心来去欣赏生活，你会发现另一片天！

曾在哪里看到一个女人写的这样一段文字：

“他几乎是每天加班到早上六点才回家，迷迷糊糊睡到中午又回公司继续上班。连续一个礼拜终于交出了所有的设计稿，也交接了所有

的业务，离我们的婚礼只剩下不到三十个小时，我劝他什么事都别管，还是先睡一下吧！

清晨我醒来时，悄悄过去吻他，他的鼻息还非常均匀，可爱的长睫毛还闪了一两下，好像在梦中还有什么歪点子一样，我觉得幸福塞满胸臆。漫长的做脸、上妆、弄头发过程，他都不必陪我，弄完我去美容院旁的饭店休息室等他来就可以了。没想到我在饭店等了一个小时，手机和家中电话都没人接，他的亲戚一个也不见，后来，我才知道，他们一到家，发现他已经没有呼吸，连忙送到医院，医生判断是时下流行的过劳死，在连续加班后回家睡觉，一睡就成永眠。

要我如何相信一个年轻力壮、从无宿疾的顽强生命就这样因为体内长期运作失调，而造成器官内讧、衰竭而死？家人商量着该如何告诉怀孕的我以及所有准备好大闹一场的同事好友们，喜筵成了非正式的告别式，所有参加婚礼的宾客都忍不住落泪。我待在新娘休息室，抱着他试穿过的西装礼服不肯放，我痛恨自己没有醒来时叫醒他，我心疼地想让他再睡一会儿，他就这么永远地睡过去了。我最欣赏他的认真负责，但是却成了看不见的杀手，我连恨都没法去恨，该怨谁？恨谁？怪谁呢？……”

让你的工作快乐起来 (3)

相信读完了上面这段文字，你心里也有很多感触吧，是工作夺走了这个年轻的生命，在结婚之际还在这样辛苦地工作着，难道非工作不可吗？为什么不肯停下来休息一下呢？你的逝去该给家庭带来多大的伤害？你的事业还刚刚开始，你的人生还有好多的路要走，还有许许多多美好的风景要看，怎么就这么不知道爱惜自己，急匆匆地走了呢？

其实，工作本身没有什么错误，关键是如何去权衡。工作不是全部，坚决不要被工作所累，不要成为工作狂，更不要让自己的工作挤掉了自己的睡眠，侵蚀了自己的健康，破坏了自己美好的生活！

对许多人而言工作可以肯定自己的价值，也可以改善生活，但当生活只有工作，没有其他的元素时，已不再是享受，反而成为压力。有些人为了逃避压力，只好酗酒、暴饮暴食、疯狂购物，不自觉变成了工作的奴隶。工作是人生中必需的，没有工作就没有收入，就得不到自己想要的一切，但是工作不是唯一的，我们该怎样在工作中调试自己呢？让我们来看看专家的建议吧！下面列出五个方法让你不要变成工作狂。

1□工作清单

必须有意识地减轻工作压力，并强迫自己减少工作量。最好先列出一份工作日程表，将自己现时的所有工作项目和工作时间一一写明，然后考虑哪些可以完全放弃，或至少暂时放弃，哪些可交由他人或与他人合作完成，同时注重提高工作效率。最后，订出新的工作日程表，并请家人或同事予以监督。心理专家建议我们，有工作狂倾向的人应该规定每日应该做的事情分量，也要学会说不，如果超出自己体能负荷的工作，要学会不要逞强。

2□家庭优先

不论多忙或是工作要求多高，都要给自己留出减轻压力的好方法。心理学家表示，平衡的家庭生活可以让工作更有效率，也是保持身心健康的良方。试着降低工作时数，分配一些时间给家庭，你的生活会更美好。

3□培养嗜好

很多人认为只有老人或是没事做的人才需要嗜好。心理学家指出，一个健康的嗜好可以帮助你把工作狂的想法赶出你的脑袋，密西根大学社会学博士费雪尔（Gwenith G□ Fisher）表示，很多人只因为怕没事情做才变成工作狂，所以培养嗜好将可以让生活变得轻松愉快。比如抽空去钓钓鱼、看场电影等。

4□不要把工作带着走

假使一个工作狂虽然已经与家人在一起，或是拥有嗜好，但是却无时无刻带着与工作有关的电子用品，随时收看E□mail，这样即使与家人在一起，一样等同在工作。所以，应该严格执行下班时就远离所有与工作有关的事物，如果真的有重要信件要处理，宁愿在办公室多花15分钟，也不要把工作带着走。

5□睡觉

研究显示，充足的睡眠可以帮助你工作更有效率，一个短暂确有效的15分钟补眠也可以帮助你理清工作带来的繁杂情绪。费雪尔博士说，如果你发现你有工作狂的症状出现，不妨将脚翘起，闭上眼睛，好好闭目养神一番，不但对身体有帮助，工作也会更顺手。

6□每天拍几张照片

心理学家建议，每天用相机拍下一些身边的人和事，如窗外的树木、路边的小花、邻居家的孩子和朋友的婚礼。将这些随时可能被遗忘的片段记录起来，当你不定期整理照片时，你会觉得所有的细节都是美好回忆，没什么可抱怨的，于是人会很容易变得快乐起来。

快乐无处不在——随时表现你的好心情

在我们的工作环境里，建立良好的人际关系，创造和谐的氛围，得到大家的尊重，无疑对自己的生存和发展都有着极大的帮助，而且有一个愉快的工作氛围，可以使我们忘记工作的单调和疲倦，也使我们对生活有一个美好的心态。

有句格言说得好：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。”职场中，保持心情快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的东西并增加它；第二，发现使你不开心的东西减少它。如果你能做到，保证你天天都是一个快乐的职场人！

让你的工作快乐起来 (4)

亲密稳定的人际关系是快乐与否最重要的因素，我们应该丰富办公室里的贫瘠关系。既然与亲友在一起时，我们能找到快乐，那为什么要在工作中放弃这种快乐呢？

小李是公司的一名职员，她很尽职尽责，但就是在公司整天板着一副面孔，无论是上司还是同事，都很少看到她的笑脸，同事们也很少接近她。

可她在外边就不一样了，跟自己的家人、朋友一起时也是很开心的样子。有一天，她的一个同事发现了这个秘密，因为她在街上碰到小李时，小李正在和家人开心地说笑，当这位同事叫她时，小李也笑脸相迎，同事奇怪了，这不挺和蔼、挺好相处的嘛，怎么整天在办公室那样一副面孔啊，那么不快乐？同事不免问了起来，小李的回答让同事大吃一惊：“我感觉自己很好啊，没有不快乐！”“那你整天老板着一副面孔干吗？”“办公室是工作的地方，我表现得那么快乐干吗啊！”无语！同事狠狠地批评了她一顿，并把同事们对她的看法对她说了一通。“噢，原来我在你们眼里是这样的啊，那我以后随时随地表现我的快乐好了！”

自此以后，小李还真像换了个人似的，再也不吝啬自己的笑容了，很快，同事们都跟她相处地很好，领导也意识到了她的变化，由于她的工作能力本来就很强，只是领导以前认为她不容易相处没敢给予重任，这样一来，小李很快得到了提拔，工作也越来越顺利了！

快乐无处不在，我们要随时表现自己的好心情，要知道，快乐是可以传染的，你的快乐可以传递给大家，从而大家都快乐。试想，大家整天在一起工作，却很少交流，很少沟通，同事好些年却没有说过几句话，是不是很悲哀？其实每个人都是善良的，都是很乐于打开心扉的，只不过你不交流，我不交流，我们的快乐心灵被麻痹了，于是

乎，我们也就理所当然地认为工作就是工作的地方，干好自己的事就可以了！

在我们的工作环境里，建立良好的人际关系，创造和谐的氛围，得到大家的尊重，无疑对自己的生存和发展都有着极大的帮助，而且有一个愉快的工作氛围，可以使我们忘记工作的单调和疲倦，也使我们对生活有一个美好的心态。

如今，公司都有简洁的环境、舒适的空调、柔软的地毯，但是人气氛围却使人感到窒息。我们常常听到不少人对怎样处理好办公室里的人际关系感到棘手，抱怨甚多。其实，只要我们为人正直，用心并努力，随时随地表现自己的好心情，把自己的快乐表现出来，传染别人，做个受人喜爱的同事也并不是很难的事。好的工作氛围需要每个人的努力，比如交谈、好心情、幽默感，还有每天交换带来的小零食，都可以是快乐的开始。

当然，这并不是让我们成为办公室里的“抱抱熊”，也不是让我们对同事投入过度的感情，而是使我们的内心充满快乐。有专家建议，笑能够带来心理上的奇效，同事之间应该多在一起找乐。

根据行为专家的忠告和众多人提供的经验，要想让自己的快乐无处不在，就要和同事、领导和谐相处，共创良好的工作氛围，我们不妨从以下几个方面入手。

1□如果你有意见最好直接向上司陈述

在工作过程中，因每个人考虑问题的角度和处理的方式难免有差异，对上司所做出的一些决定有看法，在心里有意见，甚至变为满腔的牢骚。在这些情况下，切不可到处宣泄，如果你经常这样，那么你就是再努力工作，做出了不错的成绩，也很难得到上司的赏识。

所以最好的方法就是在恰当的时候直接找上司，向其表示你自己的意见，当然最好要根据上司的性格和脾气用其能接受的语言表述，并用快乐的口吻告诉他，这样效果会更好些。作为上司，他能感受到

你的尊重和信任，也可以看到你的心情与态度并没有对他有多怨恨，对你也会多些信任！

2□乐于从老同事那里汲取经验

那些比你先来的同事，相对来说会比你积累了更多的经验，有机会我们不妨和他们聊聊天，传达给他们你很快乐、很乐意跟他们交流的信息，聆听他们的见解，从他们的成败得失里寻找可以借鉴的地方，这样不仅可以帮助我们自己少走弯路，更会让他们感到我们对他们的尊重。

让你的工作快乐起来 (5)

尤其是那些资历比你长，但其他方面比你弱一些的同事，会有更多的感动，而那些能力强的同事，则会认为你善于进取，便会乐于关照并提携你。

3□对新同事提供善意的帮助

新同事刚来，不了解情况，对工作不熟悉，我们要多多帮助他们，让他们感觉到气氛的融洽与公司环境的和谐。不把新同事放在眼里，在工作中不尊重他们的意见，甚至斥责，这些态度都会伤害对方，他们对你也会产生恶感。

4□用自己的性别优势关心异性同事

每个人都渴望得到同事们的关心和理解，若能善于发挥自己的长处，对异性同事多些关心和帮助，如男性多为女同事分担一些她们觉得较为吃力的差事，女性多做些需要细心的工作，多为办公室环境的优美做些事，这些对我们来说并不难，效果却很好，对方对你所给予的关心与支持打心眼里感激，将你视为可以信赖的好同事。

5□适当“让利”，放眼将来

对那些细小的，不大影响自己前程的好处，多一些谦让，比如单位里分东西不够时少分些，一些荣誉称号多让给即将退休的老同事等，再比如与其他人共同分享一笔奖金或是一项殊荣等，这种豁达的处世态度无疑会赢得人们的好感，也会增添你的人格魅力，会带来更多的“回报”，俗语所说的“吃小亏占大便宜”从一定程度上说明了这个道理。

6□让乐观和幽默使自己变得可爱

如果我们从事的是单调乏味或是较为艰苦的工作，千万不要让自己变得灰心丧气，更不可与其他同事在一起哀声叹气，而要保持乐观的心境，让自己变得幽默起来，如果是在条件好的单位里，那更应该如此。乐观和幽默可以消除彼此之间的敌意，更能营造一种亲近的人

际氛围，并且有助于你自己和他人变得轻松，消除了工作中的劳累，那么，在大家的眼里你的形象就会变得可爱，容易让人亲近。当然，我们要注意把握分寸，分清场合，否则会讨人嫌。

只要你以真诚的态度从以上六个方面去努力实践，同时在工作时保持做人的正义感，那么做个让人喜欢的好同事，得到一个好人缘并不难，工作便也成了一件让人快乐的事了！

了解内心所需——懂得表达自己的需求

法国心理专家帕特里克·阿马尔（Patrick Amar）强调：“只要有必要，我们就应该有礼有节，而且直率地表达想法。除非老板是个变态的虐待狂，否则坦诚的表达不会让事情变得更糟。”

如果问到员工对自己的领导是否满意，我相信会有大部分的员工说出自己的愤愤不平，“哼，老板太差劲了，给我那么多任务，根本就完不成，还老说我不好好工作；我们老板跟我有仇似的，明明是我的功劳，他却看不到……”

可对老板的要求有异议，大部分人会选择沉默，避免冲突。人们担心表达不满会破坏与上司的关系，损伤自己的利益，或令冲突无法收场。但忍受的同时又有很多怨气无法排遣。

你是不是也经常遭遇这样的情况？

哪个员工没有怨言？哪个做别人手下的没有不满？问题是：你要做“忍者”，还是畅所欲言？两者没有对错之分，只在于你的选择和表现手法。做“忍者”看来较安全，但并不能解决问题；为了自己快乐，不憋气，我们最好还是要了解自己内心的所需，懂得向老板表达自己的需求，当然了，要表达需求，方法、态度和技巧乃成败之关键。

曾在一本书上看到这样一个明智的老板的作为：

平常，我喜欢邀请员工参加聚会。除了邀请员工之外，也会连带邀请员工的眷属们。聚会当中，我总是多方面询问眷属们的近况，以及表达对眷属们的诚挚谢意，从闲话家常的过程当中，得知员工内心的真正需求，以作为日后企业设计制度及员工福利时的参考。其实，

每位员工心中都有一道看不见的枷锁，一块不愿他人碰触的心灵地雷。员工的欲望也是永无止境的，有了车子想要房子，有了房子想要别墅.....

当我知道员工属于哪一个需求层次时，即会针对员工实际需求提供适当的奖励制度。奖励需要是实时的，只有在正确的时间给予最需要的员工，奖励制度才更显得有意义。制度的设计是帮助员工达到目标的一种工具，而非只是画大饼。如果总是看得到，吃不到，久而久之，员工就会失去信心。在不增加企业经营成本的前提下，花同样的成本享受更高的利益，其机会成本及效益都是最大。对企业而言，何乐而不为？

让你的工作快乐起来 (6)

我经常透过非正式管理的方式，了解员工的实际需求，以更加贴近员工的需要。知道员工有换车的打算，我就可以在设计业绩奖金制度时，增添些许的激励因子，加速地达成员工心中的梦想，针对员工的喜好及需求设计出一套完善的福利制度，使制度在推行之际即能获得员工高度的肯定。

瞧见没？这位老板是多么的明智！你是不是在抱怨自己的老板了，我们老板能赶上人家的万分之一我们就很知足了！

其实，如果没有明智的老板，我们做个明智的员工同样也可以表达出我们内心的需求，让老板加以改善或给予我们应有的帮助！怎么，你认为对老板表达自己的需求是一件比登天还难的事？老板不会听从员工心灵的声音？

其实不然，既然他能做到老板这个位置说明他不是傻瓜；认为老板不会理睬你，从而在自己受到不公正待遇的时候不表达，那你就是傻瓜。不想做傻瓜那就表达出来吧，相信只要方法正确，老板没有理由不理睬你！

法国心理专家帕特里克·阿马尔（Patrick Amar）强调：“只要有必要，我们就应该有礼有节，而且直率地表达想法。除非老板是个变态的虐待狂，否则坦诚的表达不会让事情变得更糟。”当然，也许最糟的情况是压力和自制成为一种习惯，我们都忘了自己还有需求。“我们应该学习关注内在的感觉，倾听身体和心灵发出的声音。”“当我们头痛、烦躁、恶心、食欲不振或暴饮暴食时，也许就是该和老板谈谈心的时候了。”

那么，我们在工作中向老板表达自己的需求时，应该注意哪些问题呢？

1□不满一定要是事实

我们必须分清，哪些“无法开口”的困难是真实的，哪些只是我们自己的想象。很多时候，为自己设置障碍的正是我们自己。因此在和老板谈话前，一定要确定事情是否真的超越了你自己的能力范围，不管是要求额外的帮助，还是让上司理解你的努力都是如此。

2□选择时间要正确

在时间选择上，要十分小心。如选择老板不太忙的时间才找他，同时亦要懂得看老板的“眉头眼额”，可跟他先约个时间，让他做好心理准备，需知道你心目中的急事，未必等于是老板心中的急事，故不可要求老板立刻为你解决！

3□用电邮不怕尴尬

所谓的不满，也是工作上的问题，一般都是因工作太多，而又没有足够的支援，令你心情烦躁。你可以习惯透过电邮反映不满。相对于当面直接说出来，写电邮能让你准备得更好，可以将所有事实写得清楚，而且不会出现面对面的尴尬场面，避免大家不必要的情绪反应。

4□越早越好

在工作上有问题时，愈早主动让上级了解便愈好，以免事情愈弄愈糟。同时应该从积极面出发，例如多问“为什么公司要这样做？”、“我们可以如何作出配合？”等较正面的问题，避免正面批评，因为老板都不是笨人，当员工表示有怀疑时，老板大都估计到下属有一定程度的不满。

5□选择时机

员工在表达不满前亦要先考虑自己是否是火爆型，与老板谈判时会否控制不了自己的情绪，如果本身是这类人，最好在业余时间与老板反映不满；如若在会议桌上、众目睽睽下对老板作直接批评，会令双方都难以下台。反之，如果对自己的EQ有信心，则不妨在开会时提出来，让其他同事都有发表意见的机会，也让老板了解自己所做的政策是否得到同事的支持。

6□想清楚要老板怎样帮你

若遇有不快或不满时，你要先整理好有关资料，并先想一想用什么方法跟他说，如何表达前因后果，因为他一定会进一步询问。除了问题，还要说清楚你想老板如何帮你。表达时要以积极态度去谈问题，互相尊重而不是去找出谁要为这事负责，待问题解决后，才慢慢谈负责问题。

另外，在反映问题或不满时，不要单单强调问题所在便了事，要多想一步，找出多个解决的方案，让老板选择。说完后更要有所行动，不要说了便当做了，将责任推到老板身上。

让你的工作快乐起来 (7)

保护内心不受伤害——别对公司有过多的奢求

朱德庸说过：“工作和上班是不一样的。”上班要早起，要打卡，侧重在管理上，而工作就侧重于自己的兴趣与事业。你可以不喜欢上班，但是不能不喜欢工作。希望大家都喜欢自己的工作，不要那么自私，整天想着自己的得失，希望大家都为公司的利益去考虑，多想想能为公司做什么，这样反转一下脑筋，不知不觉中你就可以得到自己想要的！

很多职场中人都在抱怨，公司管理不善、领导没有能力、我们的福利待遇太差劲、产品不好卖等，嫌这个嫌那个的，总想着换个新的好工作。他们总是对公司感到不满意，因此心生怨气，其实他们仔细想过没有？他们想过为公司都做过什么吗？

相信大部分人都没有，不要总想着公司能给你什么，而是你能为公司带来什么。别对公司有太多的奢求，这样，你就可以保护自己的内心不受伤害，可以踏踏实实干好自己的事，做快乐的自己。

一个想跳槽的人士有过这样一段经历：

感觉自己所在的公司待遇不好，这不好那不好，于是去面试一份翻译的工作。面试官问道：你为什么觉得我们要聘用你，你有什么特别的优势呢？

他当时的回答是：我有扎实的英语功底，结合我自己的工作经验、背景和综合素质，我是非常适合这个职位的。（当然这些话是谁都会说的。）然后，他结合自己的实际情况还说了一点：我非常希望找到一家合适的公司长久地做下去。您看到我的工作简历也发现我这半年不是很稳定，但是我个人是非常希望找一家公司长久地做下去。因为老是跳槽对我个人的发展也很不好（总之就是说很希望在他公司长久干），也希望对公司贡献自己的价值。

他觉得自己很优秀，蛮可以被录用，结果却收到不合要求的通知，那个老板很好，还提醒了他！老板问道：“你是很优秀，可是你一直都在强调个人的利益，你是不是也应该为公司考虑一下呢，你能为公司做些什么呢？你自己想想吧！”

他由此警醒！然后就想到了很多，身边也有朋友总是在不停地跳槽，工作两年多了从没在一家工作超过半年的。也许公司是真的不够好吧？但是作为一个成熟的个人来说，应该扎根下去，安下心来，对工作充满激情，因为付出总是会有回报的。

上面那个老板应该说是很不错的，不录用你还会给出不录用你的理由，让你知道自己错在哪里，让你警醒。可这样的老板是不多的，除非你自己去问或是只有自己去琢磨不成功的原因了！

其实在工作中也是一样，既然选择了这份工作，选择了这个公司，那就快乐地做下去，不要整天想着公司多不好、老板多刻薄之类不开心的事，反正自己也是要在这一干，干吗自己跟自己过不去，自己给自己设心理障碍呢，老是有这种不好的想法在心里，在工作的時候怎么可以安下心来，认认真真地工作呢，恐怕最多的就是潦草完成自己的任务，然后时时刻刻想着下班吧？

朱德庸说过：“工作和上班是不一样的。”上班要早起，要打卡，侧重在管理上，而工作就侧重于自己的兴趣与事业。你可以不喜欢上班，但是不能不喜欢工作。希望大家都喜欢自己的工作，不要那么自私，整天想着自己的得失，希望大家都为公司的利益去考虑，多想想能为公司做什么，这样反转一下脑筋，不知不觉中你就可以得到自己想要的！

为了保护自己的内心不受到伤害，那我们就试着学会降低对公司的要求，从自身做起，踏踏实实地做好自己的工作吧，要求没有那么多，心境自然也就开阔没有那么多抱怨了。然后自己就可以快乐地工作了，还是那句老话，快乐是自己给的，要学会让自己快乐！

那么，我们到底应该怎么做呢？专家建议：

1□认清自我价值，选择合适的工作

我们首先应该认清自己的价值，看自己的能力与职位是否相匹配，若明显大材小用那就换吧。当然不能过高或过低估量自己，那是对自己不负责任的表现。不怕找不到工作，就怕找不到合适的工作，所以认清自己选择工作的标准很重要。

我们学管理原理的时候，有个决策模型，就是明确目标以后确定选择的指标，再者就是给指标权重，其后对备选进行综合评分，选择最佳的那个，当然这个最佳的不一定就是分数最高的，但一定是最适合的那个。所以根据自己优势、兴趣、性格、能力、行业发展前景、职位、公司社会地位、公司品牌等指标进行评价，这样你可能更清楚自己的定位与自己的追求。

让你的工作快乐起来 (8)

2□端正心态

确定好自己的定位以后，就要端正心态，不对公司有太多奢求，拿到自己所得利益，干好自己所在职责应做之事。

端正心态是非常重要的，心态不端正，心存杂念，整天想得不是如何把工作做好，如何让自己喜欢这个工作，如何爱自己的公司，而是这个公司太差劲了，老想跳槽，可实际呢，自己又没有真正到跳槽那一步，整天在抱怨中度过，工作怎么能做好呢？

为了保护自己的内心不受伤害，奉劝有这种心理的人还是学会让自己安静，把思维沉浸下来，慢慢降低对事物的欲望吧。把自我经常归零，每天都是新的起点，只要你对事物的欲望适当降低，反而会赢得更多的求胜机会。

3□心存感恩

感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个智慧的人，不应该为自己没有的斤斤计较，也不应该一味索取和纵容自己私欲膨胀。学会感恩，为自己已有的而感恩，感谢生活给你的赠与。这样你才会有一个积极的人生观和健康的心态。在这个物欲横流的社会，面对就业的压力，大多数人身心疲惫，能有一份稍微稳定的工作那已经是谢天谢地了。

所以，不要老是抱怨老板、抱怨领导，看看我们自己，究竟有多大能耐，即便是有能耐也不能心高气盛，吹毛求疵。要感谢生活给了你健康的身体，感谢同事们的关心，感谢领导的教育和指导，这种心态才是人生真正应该追求的东西。

很多员工总是对自己的老板不理解，认为他们不近人情、苛刻，对工作环境、对公司、对同事总是有这样那样的不满意和不理解。其实老板和员工之间并非是对立的，从商业的角度，可以是一种合作共赢的关系；从情感的角度，也包含着一份亲情和友谊。

仔细想想，也许你能够轻而易举地原谅一个陌生人的过失，却对自己的老板和上司耿耿于怀；也许你可以因为一个陌路人的点滴帮助而感激不尽，却无视于和自己朝夕相处的老板的种种恩惠。这种心态总是让你把公司、同事对自己的付出视为理所当然，视为纯粹的商业交换，还时常牢骚满腹、抱怨不止，当然就更谈不上快乐了！

望大家都能想一想你能为公司做什么，而不总想着公司能带给你什么吧！也许还太年轻，总是有些浮躁，那么，就请多多学习吧！

我们要珍惜当下，做好自己手头的工作，不要怨天尤人，更别说怀才不遇，要老老实实做人，认认真真做事，看看前面，那颗璀璨的珍珠是经过大浪淘沙才闪闪发光的嘛！

让心不起波澜——学会化解内心的冲突

身为公司的“领头羊”，老板面临的压力和挑战不是一般人所能想象的。因此，当他面临重大压力的时候，他会自觉不自觉地将自己的情绪发泄到下属身上。这个时候，如果你不懂得应付老板的“黑色情绪”，可能就会被他的不良情绪影响，接着会怀疑自己的工作能力，久而久之，陷入自卑和沮丧的情绪中。

可能职场中人多多少少都遭受过老板的斥责、责备、甚至大骂。你们是不是感觉自己特别委屈，明明自己没有做错什么，老板却发那么大的火！感觉是领导对自己有意见，自己气得简直要疯了，要待不下去了，要逃离了……

其实我们要是把老板的情绪都归因于自己身上的话，那可就错了。我们在老板眼里也许根本就没有那么重要，值得让他大发雷霆，他可能遭遇其他的事情了！不要让老板的情绪影响到你，我们应该学会让自己的心不起波澜，化解内心的冲突！

下面是我一个朋友的故事：

朱笛还没走进老板的办公室，就听见老板在屋子里咆哮：“你们这些人是怎么回事？哪有你们这么办事的？！都是饭桶！”朱笛小心翼翼地敲了敲老板的房门，过了一会儿，听见老板高声说：“进来！”朱笛

进了老板的房间，看见几个同事正垂头丧气地站着挨训。看见朱笛，老板仍然没好气：“你怎么现在才来？！你们可以走了！”几个同事赶紧离开了房间。凭她的经验，这次被老板召见是凶多吉少。果然，老板拿出朱笛昨天交的企划案，“啪”的一声摔在桌子上：“你写的这是什么玩意儿？！连客户的基本情况都没有搞清楚！还有这个地方、这个地方，这么写合适吗？啊？”朱笛不敢申辩，只好低着头听老板训斥。老板训了多长时间她不知道，直到听到老板说：“出去吧！”她这才一溜儿小跑回到办公室。

回到自己的座位上，朱笛心里委屈极了，她的企划案明明是周一开会的时候按照老板的要求写的，但是现在却被他挑剔得一文不值。老板怎么也不顾及自己是个女孩子？就这么一点脸面也不给她留？朱笛越想越觉得难受，到了午饭时间，朱笛也没有心思吃饭。一连好几天，朱笛都在老板的黑色情绪感染下垂头丧气。

其实?在企业界的名人中，有很多是出了名的火爆脾气，跟下属拍桌子是常有的事，老板大权在握，在公司里唯我独尊，因此，在下属面前，更容易随意发泄自己的情绪。

尤其是身为公司的“领头羊”，他面临的压力和挑战不是一般人所能想象的。因此，当他面临重大压力的时候，他会自觉不自觉地将自己的情绪发泄到下属身上。这个时候，如果你不懂得应付老板的“黑色情绪”，可能就会被他的不良情绪影响，接着会怀疑自己的工作能力，久而久之，陷入自卑和沮丧的情绪中。朱笛就是最明显的例子，如果她懂得解读、分析和自我缓解的艺术，让心不起波澜，化解自己内心的冲突，她就能更好地处理跟老板的关系，或许，事业还会更上一层楼呢。

那么，我们应该怎样解读老板的愤怒呢？我们又该怎样去做才能让自己很好地处理这个问题从而让自己处于快乐的心态之中呢？

让你的工作快乐起来 (9)

1□解读老板的愤怒

心理学上，愤怒常常是内心力量的体现。老板们一般都是力量型的人，这样才能独当一面，所以他们一般都比较强势、不容置疑。当他们遭遇挫折时，会以一种比较极端的方式表现出来。愤怒其实是一种力量，去改变一个我们不能接受的情况。

案例中，朱笛将老板的愤怒看成是指向自己一个人的。其实，朱笛只是老板发泄愤怒的一个对象而已。不要以为老板的情绪是因为自己引起的。老板不能对着客户发火，也不能到大街上去发火，公司是他掌控下的安全地带，所以他最有可能选择这个“安全地带”来发泄情绪。

当然也不排除那种脾气暴躁、有事没事就拿下属吼的老板，那我们就要放宽心态了，不要与他斤斤计较，明白自己是来干吗的就好了！

2□化解自己内心的冲突

那么，我们应该怎样让心不起波澜，合理地理解老板对自己的情绪，化解自己内心的冲突呢？

(1) 撇开个人因素

把事情想成和自己有关是人的天性。与他人相处时，人类天生的自恋性格，常让我们觉得自己最重要；就算我们只是配角，却也常常觉得自己应该是焦点所在。当老板发火时，我们缩在角落里不停地责怪自己，甚至连我们根本不是问题所在时也一样。其实大多数情况下，老板并不是针对你个人，他只是习惯性地把挫折、郁闷和怒气发泄在属下的身上！

(2) 学会察言观色

当你发现老板已经有发火的迹象，只要不是必须要找他，就避开风头吧，也许明天他就恢复如常了。但当你见到老板的那一刻，嗅到

不对劲的气息时，千万别跑，别以为他看不出你的反感，老板嘴里可能不说，但心里清楚有这么回事。要是你态度不好，保证他会发号施令叫你做牛做马，除非你辞职，换个更好的工作，否则就卡在这儿没救了，所以你更应该以正面的积极态度和老板建立稳固的工作关系。

（3）切忌顶撞，学会宽心

如果不巧你成为老板的发泄对象，在他发火时千万不要顶撞和争辩，越是解释越容易引发他的怒火。应该从现实的观点，来思考你和老板之间的关系，你不该认为：“要是这个没脑袋的蠢猪，再敢来指责我，我就和他闹个天翻地覆。”而应该是：“我不要让这种人妨碍我的前途，我不跟他一般见识。”虽然这种态度说来容易做起来难，但还是值得一试。

（4）牢记自己工作的原因

工作能使你保持身心健全，同时也让你在工作过程中累积资历，这份工作只是你的垫脚石，你不会做上一辈子。若是你好好做，建立了稳固的人际关系，并从老板那儿弄到一封漂亮的推荐信，接着你可能在公司里往上升，或是换个更棒的工作。和老板交恶的结果，只会让你在公司里吃不完兜着走。你可能不至于被开除，但你会卡在不上不下的窘境中，毫无出头天。

（5）对自己说工作只是工作

接受这个简单的事实，你将有个好的开始。多数人工作是为了付账单，供自己吃穿，如果说还有什么好处，无非就是为了工作乐趣。你当然应该热爱你的工作，但对大多数人来说，工作主要是为了现实需求。所以，就算老板趾高气扬地在你面前走来走去，你也不需要因为不喜欢这个人就辞职，也千万不要认为老板发火了就会炒你鱿鱼。如果人人都在被老板痛骂之后就辞职，那公司可能早就没有几个人啦！

（6）降低对老板的要求

让你的工作快乐起来（10）

每个人都不是完人，你的老板也是一样，抱怨老板“脾气暴躁”、“不懂礼貌”、“不尊重人”……理由很多，你不妨在一张纸上，把老板的优点和缺点都写下来，尽管缺点会多，但是否也有一些优点呢？比如，他非常霸道，但是很执著于事业，很吃苦，不跟他硬碰硬也还说得过去，这样仔细分析你就可以接受自己的上司了哦！

随“他”一起快乐——找到更快乐的人群

美国的职场心理专家安波顿通过研究认为，快乐的市值是机会+好人缘+健康，有时，这甚至是无价之宝。快乐的人也拥有更多机会，这也是微软总裁比尔·盖茨在一次演讲中提到的。他认为如果每天和一个愁眉苦脸的人在一起工作，那么，这个人很可能成为办公室的环保情绪破坏者，所以他喜欢的员工是那种看上去阳光明媚的人，而升迁时也会更多地把机会给这样的员工。

问职场中人，他们最喜欢的同事身上的特质是什么，想必一大半的人会回答：乐观，积极进取。没有人喜欢和不快乐的人在一起，这主要是因为在一个时代，每个人都面临着一堆大大小小的生活问题，他没有时间更没有精力来倾听你的烦恼。你逞一时之快希望他变成你情绪垃圾的接收站，你轻松了，但久而久之，只能让他对你敬而远之。所以，快乐便显得尤为重要。

随“他”一起快乐，那么这个“他”指的是谁呢？在自己的工作圈子里，除了自己还有谁呢，有领导、同事、客户，可能还有自己的下属。这个“他”可不是限定的，当然是越多越好了，自己快乐，找到更快乐的人群，那么我们的快乐又可以升值了！在工作中天天见面的就是同事了，那我们就来重点说说寻找身边快乐的同事！

有这样一个案例：

小刘是公司的一名办公室职员，性格内向不爱说话，跟同事之间也很少交流，当同事说笑的时候，她老感觉与自己无关，也高兴不起

来。她渐渐地感觉自己被同事们淡忘了，自己在不在同事们应该也不会在意，小刘很苦恼。

一次午餐的时候，她恰巧跟办公室活泼开朗的小王坐在了一起，小王不由地跟她搭起话来，还开玩笑说她清高不与其他人“同流合污”，而且她们居然回家顺路，于是之后便经常在一起上下班了。小刘也渐渐变得爱说爱笑了，现在的她已经感觉办公气氛很融洽，工作的时候也比较快乐了！她忽然明白，不是别人忽视了自己，而是自己远离了别人，跟快乐的小王在一起，她才打开了这个心结。

你是不是也感觉自己被“边缘化”了呢，或是跟同事关系不好，或是老板不喜欢你，或是自己不爱说话、性格内向？那么，赶快去寻找能让你快乐的人群吧！

美国的职场心理专家安波顿通过研究认为，快乐的市值是机会+好人缘+健康，有时，这甚至是无价之宝。快乐的人也拥有更多机会，这也是微软总裁比尔·盖茨在一次演讲中提到的。他认为如果每天和一个愁眉苦脸的人在一起工作，那么，这个人很可能成为办公室的环保情绪破坏者，所以他喜欢的员工是那种看上去阳光明媚的人，而升迁时也会更多地把机会给这样的员工。

1□快乐的人会拥有更多好人缘

那些喜欢向同事制造负面情绪的人常常怀有的错觉是：我和他是亲密的同事，我常常口无遮拦，向他抱怨一切事情，不恰恰证明我和他没有距离感，才有什么说什么吗？然而，有什么说什么常常违反了人际关系交往的法则。

即使是夫妻，也不是什么都可以说的。什么话都说的后果是夫妻关系变得更紧张，如果你一回家就向你的另一位发泄郁闷，他心里会怎么想？第一次可能会安慰你，第二次、第三次呢？时间长了，阴影也就产生了。同样的道理，有哪一位同事甘愿希望当你情绪垃圾接收站？

2□自己和他人才会变得更健康

如果每天接收别人的“情绪垃圾”，可能会增加你自己体内毒素的堆积。美国科学家们做过一项科学实验，发现如果一个人每天都处于郁闷所带来的负面情绪之中，体内的毒素分泌率比普通人要高出好几倍。

中国古人说：“笑一笑，十年少。”快乐能使人变得更年轻。也许每个人都希望自己成为一个职场情绪的绿色环保者，但为什么很多时候，更多人却不知不觉之间成为一个职场环保情绪的破坏者呢？

其实，道理很简单，就像在生活中我们都知道爱护环境是一个公民的基本法则一样，但破坏环境的习惯却比比皆是，这很大程度上缘于我们内心的一些思想观念。

那么，我们怎样才能找到更快乐的人群呢？

让你的工作快乐起来 (11)

1□对上司先尊重后磨合

任何一个上司能做到领导职位上，都有其过人之处。领导丰富的工作经验和待人处世方略，都是值得学习借鉴的，要尊重领导。

在尊重的基础上，当然也可以向上司提意见，但这只是本职工作中的一小部分，尽力完善、改进、迈向新的台阶才是最终目的。要让上司接纳你的观点，应在尊重的氛围里有礼有节、有分寸地磨合。不过，在提出质疑和意见前，一定要拿出详细的、足以说服对方的资料计划。

2□对同事多理解慎支持

在办公室里上班，与同事相处久了，彼此都有了一定了解。作为同事，我们没有理由苛求人家为自己尽忠效力。在发生误解和争执的时候，一定要换个角度，站在对方的立场上想想，理解一下对方的处境，千万别情绪化，把别人的隐私抖搂出来。任何背后议论和指桑骂槐最终都会在贬低对方的过程中破坏自己的大度形象，而受到旁人的抵触。同时，对工作要热情，对同事要慎重地支持。支持意味着接纳，而一味地支持只能导致盲从，也会滋生拉帮结派，影响公司决策层对你的信任。

3□对下属多帮助细聆听

即使你是一名领导，在工作生活方面只有职位上的差异，人格上却都是平等的。在员工及下属面前，也只是一个领头带班而已，没有什么了不起的荣耀和得意之处。帮助下属，其实是帮助自己，因为员工们的积极性发挥得愈好，工作就会完成得愈出色，也让你自己获得了更多的尊重，树立了开明的形象。而聆听更能体味到下属的心境和了解工作中的情况，为准确反馈信息、调整管理方式提供了翔实的依据。

4□向竞争对手露齿一笑

在我们的工作生活中，处处都有竞争对手。许多人对竞争者四处设防，更有甚者，还会在背后冷不防地“插上一刀、踩上一脚”。这种极端只会加深彼此间的隔阂，制造紧张气氛，对工作无疑是百害无益。其实，在一个集体里，每个人的工作都很重要。当你超越对手时，没必要蔑视；当对手在你之上时，也不必存心找碴。无论对手如何使你难堪，千万别跟他较劲，轻轻地露齿微笑，先静下心来干好手中的工作吧！说不定他在做小动作时，你已做出业绩。

调整自己状态——不让自己变“奴隶”

你对工作的抱怨渐渐增多，和朋友聊天总是抱怨工作太累、薪水太低、环境太差、老板太抠，越来越不喜欢工作，好像任务似的去完成，无比期待下班和周末。下班了、到了周末了，却又无所事事，空虚寂寞……那么，请警惕，你的工作已经开始慢慢地“奴役”你的身心，如果再不调整状态和态度，你就会成为它的奴隶！

你需要调整自己的状态吗？你感觉自己在工作中快乐吗？是不是陷入了无聊枯燥的境地？是不是感觉自己被工作所困，整天很累？有没有突然感觉自己就像是一台没有思想、失去快乐的工作机器？……

看看自己属于下面的哪个……

如果在和客户打交道的过程中，你找到了自信；如果在突破一个技术难关后，百般欣喜；在设计出满意的作品后，拥有了成就感；把工作当成一番事业在做，清醒地明白自己的选择，知道自己在做什么，为什么选择了这份工作；即使辛苦劳累，也觉得值得；虽然在做着平凡的工作，可是享受着这样的状态；会感谢工作让自己成长和进步……如果你有这些感受的话，恭喜你，你是你工作的主人。虽然也有因为工作而沮丧、懊恼、失败、怀疑的时候，但是会很快地调整好状态。

如果最近一段时间，你对工作的抱怨渐渐增多，和朋友聊天总是抱怨工作太累、薪水太低、环境太差、老板太抠，越来越不喜欢工作，好像任务似的去完成，无比期待下班和周末。下班了、到了周末

了，却又无所事事，空虚寂寞.....那么，请警惕，你的工作已经开始慢慢地“奴役”你的身心，如果再不调整状态和态度，你就会成为它的奴隶！

在网上看到这样一个故事：

在淘宝淘了些宝贝，期待着快递送上门。一大早，快递上门了，按照惯例是需要先验货确定然后才签字的，货物不对的话，可以退回。这样买家卖家都可以省却麻烦。当我说需要验证才能签字时，快递员的态度极不耐烦，说不签字就不能打开。当我解释按照惯例就是如此，而且淘宝上也是如此交代时，他说，“不管，签还是不签？不签我就退回去。凭什么让我们快递员拿来拿去的！”.....

让你的工作快乐起来 (12)

他的态度和言语，让当事人觉得荒谬到无法生气，因为觉得太荒谬而超过了让你生气的事实。因为货物要的比较着急，所以还是签了字。庆幸的是，没有任何问题，只是快递员的态度真是让人惊讶和震撼，仔细想想又觉得很可怜。

他可怜是因为他成了工作的“奴隶”，痛苦并且煎熬着，然后把这种煎熬的情绪以愤怒的形式宣泄给他人。这样他就痛快了吗？相反，更为痛苦！得不到别人的尊重，得不到别人的赏识，没有任何成就感，而是更加愤怒，更加愤愤不平，带着一股浓厚的怨气，这样恶性循环着，他时刻备受煎熬。

如果一天工作9小时，他在这32 400秒中都生活在怨气里，而这怨气很有可能一直持续到下班。在一天24小时的美好时光里，他一大部分都生活这样的状态。一日复一日，一年复一年，这是多么可怜的人生。而其实他不过是在做他的本职工作。一位工作了十几年的前辈说，让人快乐的工作应该是能够体现个人的价值，可以发挥自己所长，有好的人事关系，才能够让自己对工作产生共鸣。工作是让人能更好地生活，而不是“奴役”人的工具。

身在职场中的我们，问一下自己，现在的工作状态好吗？是在仅仅为工作而工作吗？是在为了赚钱才工作吗？.....看看自己是不是跟上面的员工有类似的状况，我们真该好好反思一下自己，调整一下自己的状态了！工作不是全部，我们也不必成为工作的奴隶，我们要工作，我们也要快乐！检查一下自己，成为工作的奴隶了吗？怎样不让自己变奴隶？专家给您支招！

1□不要为了工作而工作

不要让自己成为工作的奴隶，不要为了工作而工作，工作也不仅是“混一碗饭菜吃”的差事。所谓工作，就是让自己有所成长，有所成就，给自己的生活赋予意义，给自己的生命增添光彩，而不是给自己

带来莫大的压力。如果一份工作让自己感到有所压力，那么，就会出现所谓工作倦怠感，而无心工作了。

如此，工作不是目的，更不是一种谋生的手段，是一种工具——是你用以通向成功、实现人生理想和体现自身价值的工具，如果你善于使用，它将给你一切，否则，你也可能失去所有。要利用工作，而不能成为工作的奴隶，自身的发展和完善永远要放在第一位。

2□多一些努力，多一些毅力，少一些抱怨

生活如此，工作也应如此。既然选择了一项工作，就努力去做好它。而做好一项工作，最好的办法就是让自己爱上自己的工作。因为只有爱上工作，才可以把一切发挥得淋漓尽致，达到最佳的效果。正如：“我运动，我快乐”这一句广告语那样，这里提倡：“我工作，我快乐。”

在当今的社会，人没有工作是万万不行的，但如果从工作中得到的只有郁闷、抱怨、紧张与失望，每一天的日子将过得黯淡无光！如果从工作中你只得到厌倦与失望，那么你将会变得痛苦不堪；令自己厌倦的工作即使带来了名与利，你还是无法从中收获什么乐趣！

3□主动去迎接工作中的各种挑战

不要让自己变成工作的奴隶，而要真正地让自己成为工作的主人。带给自己工作快乐的，不仅仅是最后取得的成功，而且更在于工作的这个不断努力、不断创新、不断收获的过程。被动是解决不了任何问题的，主动才是最好的解决方案，主动去思考，主动去迎接工作中的各种挑战。既然日子每一天都是新的，就没有理由不认真对待。快乐地、全心投入地工作，让别人也受到你的感染而快乐，这使工作本身也成为一种对自身的奖赏。乐观面对工作，不盲从、有勇气、有毅力，执著、敬业、自信，对自己的工作充满荣誉感和自豪感。

4□对自己好一点

远离父母怀抱、孤身在异地，你应该学会好好照顾自己，提醒自己平时吃饭应该多注意营养，不能随随便便地就解决一顿。做一个很

懂得善待自己的人！因为只有自己才能对自己好一点，无论是在工作上、生活上、感情上，你永远都要好好地善待自己，因此绝不要因为工作上的不如意而失落。

多吃水果多运动，吃过饭去散散步，打打球，放松一下紧张的工作状态，这样对身体也有好处，第二天工作也会觉得精力更充沛，心情也会好很多。所以，不要让自己成为工作的奴隶！

TIPS: 自检——你的企业环境使人快乐吗

说到自己公司的企业环境，职场中人众说纷纭，有的说我们公司企业环境很不错，氛围很好，不光办公环境整洁，室内环境优越舒适，更重要的是整个公司的气氛特别好，每个人都干得热火朝天，加班的加班，拜访客户的拜访客户，开会的开会，紧张紧张，有条不紊，效率很高……可有的就愁眉苦脸了，我们公司人心涣散，钩心斗角，办公室政治复杂，想干事都提不起精神，唉……

让你的工作快乐起来 (13)

公司太多了，大的、小的、好的、不好的，每个公司都有每个公司的企业环境，可每一个又都各不相同，你的企业环境使人快乐吗？企业环境跟我们每一个职工又有怎样的关系呢？我们来看下面这个案例：

一位在私营酒厂担任营销总监的朋友诉说了几大苦闷：

没有言论自由：基本上都处于被监控的状态，甚至连他们使用的办公电话都是串线或被“窃听”，使人“噤若寒蝉”，心里倍感压抑。

行为处处受限：我想在新的企业、新的环境“建功立业”，而要想实现这一切，就必须要对企业的“诟病”大动“手术”，也就必然要触及一些部门及人员的利益。可由于各部门都是亲戚连亲戚，“牵一发而动全身”，一旦他们感觉我动了他们的“奶酪”，便会联合起来，纠集一处，“群起而攻之”，向老板打小报告、说我坏话，甚至威胁和恐吓我。

企业里一些部门要职被老板亲戚占据，身边“底细”颇多，说话、办事都得小心翼翼，恐怕说错了什么、做错了什么，他感觉他现在的处境是“茕茕孑立，形影相吊”，快要面临“四面楚歌”了，这让他惶恐而不安。

.....

在私营企业，类似这位朋友的遭遇很多。由于私营企业刚开始大多都是家族企业或合伙企业，为了“安全”起见，使用的基本上都是与企业负责人有“血缘”关系的“自己人”，这些“大伯、二叔”、“三姑、四姨”等亲戚，一旦在企业担任职务，外面的人才便很难施展开来，理由是：

任人唯亲，是私营企业最大的特点，也是让人才流失的根本原因之一。正是因为任人唯亲，所以让人倍感能力发挥无望，不得不一走

而解脱，如果企业管理人不大刀阔斧进行改革，这个企业的破产之日也就为时不远了！

企业环境的好坏，无论是对公司本身、还是对公司员工的个人发展都是非常重要的，良好的企业环境可以招引来更多的员工、更多的人才，从而更有利于企业的发展，而这种任人唯亲、钩心斗角，让人感到压抑、无法施展才华的企业环境也必定留不住有用之才！

忽然想起一句经典的话：“制度比人才重要，好的制度令人才辈出，不好的制度埋没人才。”同样一个人在不同的环境能创造出不同的价值，可见公司的整体氛围环境对人影响有多大。作为一名职场中的管理者，你组织里的氛围好吗？让人感到快乐吗？应该怎样管理才会使员工感觉到工作很快乐呢？员工快乐了，自己也就会跟着快乐，让我们都做一个快乐的职场人，何乐而不为呢？

1□给员工以一定的自由度，让员工进行自主管理

员工在一种被动执行上级指令的状态下工作很难发挥出创造性来，也会很快觉得工作比较刻板与乏味，从而丧失工作热情与积极性。因此上级给员工适当的授权，而不是事必躬亲或事无巨细都安排好，能够让员工感觉到自己是工作的主人，而不是被动的机器，这样才能够充分发挥员工的主观能动性，使员工对工作充满热情。

2□鼓励创新

让你的工作快乐起来（14）

员工的工作模式和工作内容总是一成不变，就会感到缺乏新鲜感，从而逐渐形成惰性，即使是很简单的工作，也可能做得力不从心。

所以应鼓励员工在做好本职工作的基础上不断创新，从而对原有工作进行改善。员工在一种持续改进工作的动力驱使下，会更积极努力地工作。当然这种创新不一定是彻头彻尾的创新，可以在原有工作的基础上，对部分工作的方法、内容等创新，继承原有的合理部分，再进行部分创新。员工在创新过程中，很可能会犯错误，但是不要太苛责，因为创新是有风险的，如果总是怕犯错误而不去尝试，则不会进步。但是错误不可以重复犯，明知是错就应该回头。

3□营造一种相互信任、融洽沟通的氛围

企业是一个整体，企业的各个部门、各个岗位都是企业链条上不可缺少的一环，因此要想实现企业的总体目标，必须要协调各个部门、各个岗位的力量共同完成任务，因此沟通就显得尤为重要。而要进行顺利的沟通，信任是一个前提和基础。员工只有在信任的基础上才能进行充分的沟通。

所以企业的管理者应该在企业内营造一种相互信任、融洽沟通的氛围。管理者应当信任员工，员工也应信任管理者，员工之间也应相互信任，在相互信任的基础上进行融洽的沟通。在沟通的过程中，员工可以了解到与自己本职工作相关的信息，从而更好地改善工作，同时也将本人在工作中遇到的对其他岗位有价值的信息反馈给其他人员，这样也有助于其他人更好地完成工作。当然也并非毫无保留地将本人所有信息透露给其他员工，只要是对改进本人和其他人工作都有益的信息，都可以进行充分沟通。

通过沟通，员工还可以更好地认识自我，了解自己的长处和弱点，促进自身的进步。通过沟通，员工能够感觉到并非自己在单兵作

战，而是在一个大家庭中和很多人共同奋斗。员工能感觉到有人在关注自己，同时自己也可以帮助别人，在这样的氛围下，员工的工作干劲会更大。

4□企业应重视人性化管理

员工不是工作的机器，他首先是人，有人的各种需求。企业应了解员工的需求，员工的生活，员工的兴趣、爱好，企业应能适当尊重员工的需求，如定期举办一些活动等，让员工不仅有工作上的紧张，也有身心上的放松。另外，也可以在员工生日的时候送去一些问候或小礼物。员工若感到自己在企业里被当作“人”来对待时，会感到在企业里工作就像在一个大家庭里，有一种暖融融的温馨，充满了人情味，也充满了情趣。在这样的环境下工作，员工的心情自然也就愉悦，工作起来也才会更有干劲。

双：2，4，6，8，10，12，14，16，18，20，22，24，26，30，32，34，36，38，40，42，44，46，48，50，52，54，56，58，60，62，64

单：3，5，7，9，11，13，15，17，19，21，23，25，27，31，33，35，37，39，41，43，45，47，49，51，53，55，57，59，61，63